



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DE PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM GRUPO

Giulliana Helen Vasconcelos Gomes*; Denner Pedro Targino Freire Simão**;
Jéssica Natane Macêdo de Oliveira**; Laura de Sousa Gomes Veloso**;
Olívia Galvão Lucena Ferreira**;

Área temática: Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso.

Instituição: Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba

Introdução: Sabe-se que na senescência há insatisfação na quantidade e qualidade do sono, com impacto direto sobre a qualidade de vida. As modificações no padrão de sono e repouso alteram o balanço homeostático, com repercussões sobre a função psicológica, sistema imunológico, desempenho, resposta comportamental, humor e habilidade de adaptação.

Objetivo: O intuito desse estudo foi investigar a influência das práticas de promoção à saúde dos idosos através da Fisioterapia Aquática na melhora da qualidade do sono de pessoas idosas participantes de um programa de fisioterapia aquática em grupo, confirmando-a como ferramenta indispensável para construção do envelhecimento saudável. **Metodologia:** Participaram da referida pesquisa 18 pessoas idosas, integrantes do programa de extensão universitária “Programa de Fisioterapia Aquática em Grupo para Idosos” (PROFAGI), constituído por atividades hidrocinesioterapêuticas, proposto pelo programa de extensão universitária da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba (FCM/PB). Para coleta dos dados foram utilizados questionários no formato de pré e pós-teste, no decorrer de dez sessões. Esses questionários



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

foram divididos em três partes: (1) Caracterização sócio-cultural dos participantes; (2) Histórico clínico; (3) Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP). Os resultados ou dados coletados foram analisados de forma descritiva através da composição de tabelas e gráficos de frequência relativa com valores da média e desvio padrão. Para o tratamento analítico dos dados, utilizou-se o Teste de Wilcoxon bem como o Teste de McNemar, avaliando a significância estatística da diferença entre duas categorias dicotômicas. Para ambos os testes foi utilizado um nível de significância de 5%, o que equivale a 95% de confiança. **Resultados:** Quando questionados inicialmente sobre a quantidade de horas de sono dormidas por noite, observou-se que os idosos participantes do grupo no pré-teste dormiam em média 7h3min (\pm 1h31min) por noite e no pós-teste em média 7h5min (\pm 1h49min). Nos escores totais obtidos mediante a aplicação do PSQI em idosos, verificou-se que foi encontrado um $p = 0,025$ que é maior que o nível de significância que é de 5% ou 0,05. Logo, há evidências estatísticas de que o programa de fisioterapia aquática em grupo causou melhora na qualidade do sono nos idosos. **Conclusão:** Com a análise dos achados do IQSP, verificou-se que as atividades realizadas em meio aquático modificam padrões comportamentais e funcionais em decorrência de efeitos sistêmicos sobre o corpo imerso. Por outro lado, observa-se que Programas de promoção da saúde do idoso são cada vez mais aceitos em face das demandas crescentes do envelhecimento populacional, podendo o fisioterapeuta contribuir, além da reabilitação, na conscientização da população idosa, exercendo seu papel de agente promotor de saúde e na colaboração para o envelhecimento bem sucedido.

Palavras-chaves: Idoso; Qualidade do sono; Fisioterapia aquática.

*Primeiro Autor (a) ** Coautor (a)