

UNIESP CENTRO UNIVERSITÁRIO
CURSO BACHAREL EM FISIOTERAPIA

RAISSA VIEIRA DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DO SONO EM
IDOSOS**

CABEDELO – PB
2020

RAISSA VIEIRA DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DO SONO EM
IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Graduação em
Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP,
como exigência para obtenção do Título de
Bacharelado em Fisioterapia.

Orientadora: Prof^ª. Ma. Angely Caldas Gomes

CABEDELO – PB
2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Padre Joaquim Colaço Dourado

S586i Silva, Raissa Vieira da.

A influência da prática da atividade física na qualidade do sono em idosos
[recurso eletrônico] / Raissa Vieira da Silva. – Cabedelo, PB: [s.n.], 2020.
17 p.

Orientador: Prof^a. Ma. Angely Caldas Gomes. Artigo
(Graduação em Fisioterapia) – UNIESP Centro Universitário.

1. Fisioterapia. 2. Atividade física. 3. Qualidade do sono. 4.
Saúde do idoso. I. Título.

CDU: 615.8

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de TCC II pela aluna RAISSA VIEIRA DA SILVA, do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, como requisito obrigatório para obtenção da nota final da na disciplina de TCC II.

Aprovado em _____ de _____ de 2020.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Ma. Angely Caldas Gomes (ORIENTADORA)
Centro Universitário UNIESP

Prof^a. Dr.^a Juliana da Costa Santos Pessoa (MEMBRO)
Centro Universitário UNIESP

Prof^a. Esp. Gabriela Melo de Andrade (MEMBRO)
Centro Universitário UNIESP

A Influência da Prática da atividade física na qualidade do sono em idosos

The influence of physical activity practice on sleep quality in the elderly

Raissa Vieira da Silva¹
Angely Caldas Gomes²

¹ Acadêmica de Fisioterapia, Centro Universitário UNIESP, João Pessoa (PB), Brasil.

² Fisioterapeuta e Docente do Centro Universitário UNIESP, João Pessoa (PB), Brasil.

RESUMO

É comum na terceira idade os idosos apresentarem modificações no padrão do sono, e nesta perspectiva a prática de exercícios pode ser considerada uma estratégia para melhorar essa característica, trazendo assim melhor qualidade de vida para a pessoa idosa. **Objetivo:** analisar a produção científica acerca da influência da prática da atividade física na qualidade do sono do idoso. **Método:** realizou-se uma revisão integrativa com busca nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS); *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), utilizando os descritores da saúde “Idoso” and “Sono” and “Exercício Físico”. Foram incluídos artigos originais disponíveis na literatura de forma online e na íntegra, publicados no idioma português, no período compreendido entre os anos de 2010 e 2020 e respondendo à adequação ao tema de interesse. **Resultados:** Foram identificados 575 artigos, mas respeitando os critérios de inclusão e exclusão, obtiveram-se 12 estudos que compuseram a amostra. A apresentação dos resultados e discussão final foram realizadas de forma descritiva, com o uso de estatística simples por porcentagem, apresentados sob a forma de fluxograma, gráficos e tabelas. Percebeu-se que não teve uma tendência de publicação em período específico e as publicações foram mais evidenciadas nos anos de 2011 (16%), 2015 (16%), 2018 (16%) e 2020 (16%). **Conclusão:** Apesar da literatura apontar os efeitos positivos da prática de atividade física regular para a melhora a qualidade do sono na pessoa idosa, após análise dos artigos selecionados para compor a amostra deste estudo, não foi possível identificar uma relação direta da atividade física com melhoria do sono no público idoso.

Palavras-Chave: Idoso; Exercício Físico; Sono.

ABSTRACT

The influence of physical activity practice on sleep quality in the elderly

It is common in the elderly to have changes in sleep patterns in the elderly and the practice of exercises can be considered a strategy to improve this characteristic, thus bringing a better quality of life to the elderly. Objective: to analyze scientific production about the practical influence of physical activity on the quality of sleep in the elderly. Method: an integrative review was conducted with a search in the medical literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Latin American Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Virtual Health Library (VHL) databases; Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and PhysiotherapyEvidence Database (Pedro), using the health descriptors “Elderly” and “Sleep” and “physical exercise”. Original articles available in the literature were included online and in full, published in the Portuguese language, in the period between the years 2010 and 2020, and responding to the suitability of the topic of interest. Results: 575 articles were identified. After inclusion and exclusion criteria, 12 studies were obtained that comprised the sample. The presentation of results and final discussion were carried out descriptively, using simple statistics by percentage, presented in the form of flowcharts, graphs, and tables. It was noticed that there was no trend for publication in a specific period and publications were more evident in the years 2011 (16%), 2015 (16%), 2018 (16%), and 2020 (16%). Conclusion: Despite the literature pointing out the positive effects of regular physical activity for improving the quality of sleep in the elderly, after analyzing the articles selected to compose the sample of this study, it was not possible to identify a direct relationship between physical activity and improvement of sleep in the elderly public.

Key- Words: Elderly; Physical exercise; Sleep.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um efeito mundial e o aumento da população idosa vem acontecendo de forma rápida em todas as sociedades. A expectativa de vida tem aumentado tanto nos países desenvolvidos quanto em desenvolvimento. No Brasil, a população da terceira idade passou de 10,80% em 2010, com estimativa de alcançar 30 milhões em 2020 (KUCHEMANN, 2014).

O envelhecimento é considerado como um processo dinâmico, progressivo e natural que promove alterações físicas e funcionais, modificando a capacidade adaptativa do indivíduo ao meio ambiente. Dentre estas mudanças, é comum na terceira idade o idoso apresentar modificações no padrão do sono, que pode ser modificado por motivos endógenos e exógenos, como problemas clínico-psiquiátricos, alimentação e padrões comportamentais, como condições ambientais e as atividades realizadas por eles (GEIB *et al.* 2014; WOLKOVE *et al.* 2017).

Essas alterações na qualidade do sono da pessoa idosa podem ocasionar diversas outras situações que impactam na qualidade de vida do indivíduo, como por exemplo: estresse, ansiedade, distúrbios de comportamento e até a depressão. A modificação do sono traz diversas alterações e modificações no padrão normal do descanso e isso gera um efeito negativo nas funções cerebrais e orgânicas do organismo, pois, é no período da vigília que o cérebro restabelece as suas funções (SOUZA; PASSOS, 2015).

Por isso, a importância do descanso para atividade restauradora da atividade orgânica, pois, por meio dele ocorrem as modulações neurais e hormonais necessárias para um bom funcionamento corporal (ZANUTO *et al.* 2015). A prática contínua de exercícios na terceira idade tem sido considerada uma das principais medidas não farmacológicas para o tratamento de indivíduos com modificações na qualidade de sono, pois, proporciona uma vida mais saudável e com mais qualidade à pessoa idosa (ARAÚJO *et al.* 2014).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que causa gasto energético maior do que os níveis de repouso, por exemplo, como: caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades. (MACIEL, 2010). Os idosos que praticam atividade física regularmente apresentam melhora nas capacidades físicas, força e resistência cardiovascular. Contudo, a falta da atividade física pode relacionar-se à baixa da autoestima e da imunidade corporal, o que contribui, em alguns casos, para o isolamento social e o surgimento de doenças na terceira idade (JESUS; GOBBI, 2015).

Diante da necessidade de expandir o conhecimento sobre a temática, mais precisamente acerca do impacto da atividade física no padrão do sono do idoso, surgiu a seguinte questão: o que vem sendo publicado na literatura sobre a influência da atividade física sobre a qualidade do sono das pessoas acima de 60 anos? Quais os efeitos positivos que se tem com a prática da atividade física no padrão do sono do idoso? Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a produção científica acerca da influência prática da atividade física na qualidade do sono do idoso.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa sobre a influência da prática de atividade física com a qualidade do sono na pessoa idosa. Esse tipo de estudo consiste na abordagem metodológica referente às revisões, permitindo assim a integração de estudos experimentais e não experimentais para o conhecimento completo do efeito analisado. Mistura também dados da literatura teórica e empírica, além de abranger um vasto leque de finalidades: definição de conceitos, análise de problemas metodológicos de um tópico particular e revisão de teorias e evidências. A extensa amostra deve fazer uma descrição consistente e compreensível de conceitos complexos, teorias ou problemas de saúde relevantes para o seu tema (SOUZA *et al.*, 2010).

Para conferir o rigor metodológico, o desenvolvimento desta revisão integrativa seguiu as seguintes etapas: identificação do tema e problema, com a definição da questão de pesquisa; estabelecimento dos descritores de saúde, critérios para inclusão e/ou exclusão de estudos para a busca de literatura científica; definição das informações extraídas dos estudos; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados e apresentação da revisão/síntese do conhecimento (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011).

Para a realização da pesquisa, foram acessadas as seguintes bases de dados: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro). A busca realizada em diversas bases de dados se deu a partir da utilização de termos presente no vocabulário na base dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Assim, foram utilizados os seguintes descritores para a seleção dos artigos: “Idoso”, “Sono” e “Exercício Físico”, combinados entre si com o operador booleano “AND”. Nas bases de dados selecionadas,

guiou-se pela seguinte estratégia de busca padronizada: Idoso AND Sono AND Exercício Físico.

A coleta de dados ocorreu no período de 03 a 05 outubro de 2020. Foram incluídos na revisão os artigos originais disponibilizados na íntegra e na forma online, publicados no idioma português no período compreendido entre os anos de 2010 e 2020, respondendo à adequação ao tema de interesse. Como critérios de exclusão foram definidos: estudos publicados no período anterior ao estabelecido, teses, dissertações e artigos repetidos, monografias, trabalhos de conclusão de curso, relatos de caso, relatos de experiência, manuais, resenhas, notas prévias, artigos encontrados na linguagem estrangeira e que não retratem a temática da pesquisa,

Para melhor organização e apresentação dos dados, utilizou-se o modelo do Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) que se baseia em um *checklist* com 27 itens e a construção de um fluxograma em quatro etapas, a fim de melhorar a qualidade para a realização da revisão (GALVÃO; PANSANI, 2015). As informações identificadas nas publicações selecionadas e consideradas relevantes foram extraídas e sumarizadas em uma tabela construída pela pesquisadora, contendo as seguintes informações: título do trabalho, autores, período e ano da publicação local de realização do estudo, população, métodos utilizados, resultado encontrado sobre a relação entre a qualidade do sono e a prática de atividade física

A análise, apresentação dos resultados e discussão final foram realizadas de forma descritiva, com o uso de estatística descritiva, usando porcentagem, gráficos, tabelas e quadros, utilizando o *Microsoft Office Excel*.

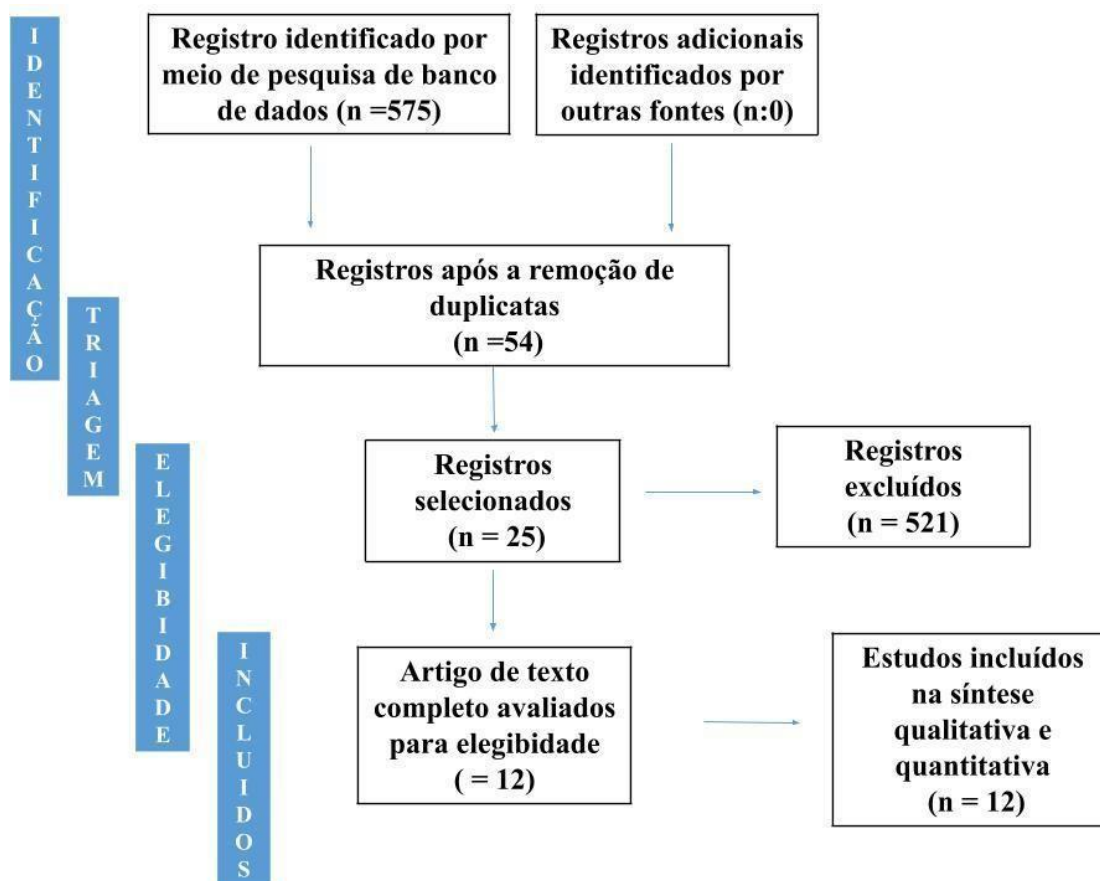
RESULTADOS

Foram encontrados 575 artigos após buscas nas bases de dados SciELO (111 artigos), LILACS (464 artigos), MEDLINE (0 artigos) e PEDro (0 artigos). Na SciELO foram encontrados 111 artigos, sendo 101 a partir da utilização dos descritores “Idoso AND Sono” e 10 usando a combinação “Idoso AND Sono AND Atividade física”. Após o processo de aplicação dos critérios de inclusão e eliminando os estudos em duplicidade, foram excluídos e selecionados, respectivamente, 91 e 20 artigos. Seguidamente a leitura dos respectivos resumos apenas 7 artigos foram incluídos neste estudo de revisão.

Já na Base de dados LILACS foram localizados um total de 464 artigos, onde 454 artigos foram identificados por meio da aplicação da combinação de descritores “Idoso AND Sono” e os 10 artigos utilizando “Idoso AND Sono AND Atividade física”. Considerando os critérios de exclusão foram eliminados 430 artigos e selecionados 35 artigos. Seguindo com a etapa correspondente a leitura dos resumos apenas 5 foram selecionados para compor a revisão.

Após a realização de uma triagem adequada e exclusão de estudos duplicados, foram selecionados 12 artigos para compor a amostra desta revisão, conforme apresentado no fluxograma da Figura 1.

Figura 1- Resultado da pesquisa realizada nas bases de dados selecionadas para revisão integrativa, João Pessoa (PB), Brasil, 2020.



Fonte: SciELO, LILACS, MEDLINE, PEDro 2010-2020.

A escolha dos artigos esteve relacionada a abordagem central do tema desse trabalho. Os estudos selecionados foram enumerados para facilitar apresentação e análise sistemática dos resultados, de acordo com as informações contidas na Tabela 1. Conforme descritos a seguir, os estudos estão organizados de acordo com a autoria, título, periódico, ano de publicação e base de dados.

Tabela 1 – Distribuição dos artigos selecionados para revisão integrativa, João Pessoa (PB), Brasil, 2020.

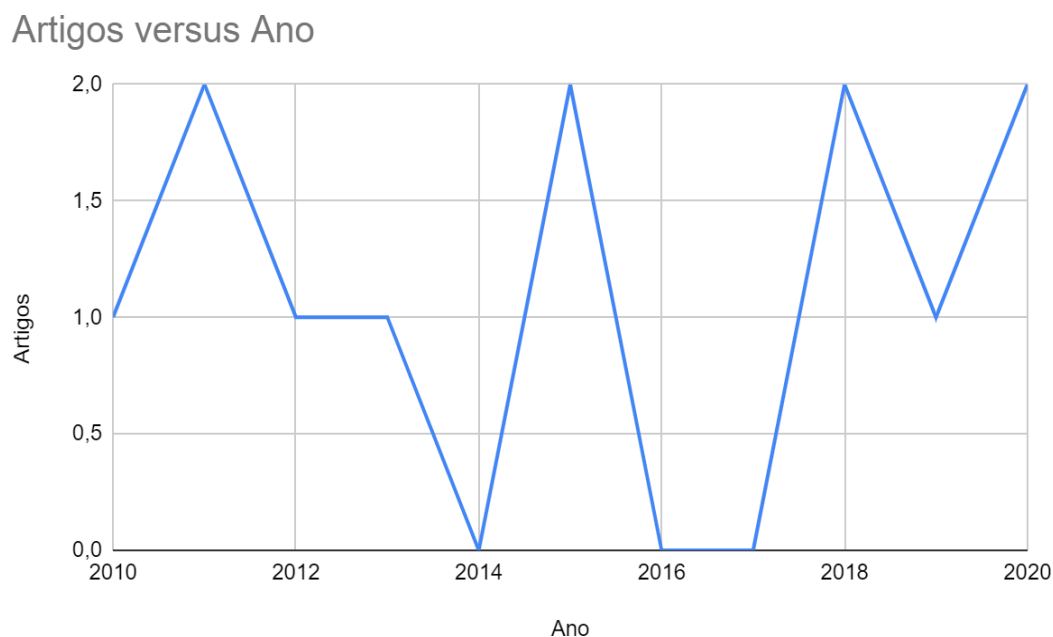
Artigo	Ano	Autor/ Título/ Periódico	Base de Dados
1	2010	OLIVEIRA. D.H.B. <i>et al.</i> Relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade-Estudo PENSA. Ciênc. Saúde Coletiva.	SciELO
2	2011	PEREIRA. A.A. CEOLIM; F.M. Relação entre problemas do sono, desempenho funcional e risco de quedas em idosos da comunidade. Rev. Bras. Geriatria. Gerontol.	SciELO
3	2011	QUINHONES. S.M; GOMES. M.M. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. Rev Bras Neurol.	LILACS
4	2012	ARAÚJO. O.L.C; CEOLIM. F.M. Qualidade do sono de idosos residentes em instituição de longa permanência. Rev. Esc. Enferm.	SciELO
5	2013	SANTOS. A.A. <i>et al.</i> Sono, fragilidade e cognição: estudo multicêntrico com idosos brasileiros. Rev. bras. Enferm.	SciELO
6	2015	LOPES, M.J. <i>et al.</i> Associação da depressão com as características sociodemográficas, qualidade do sono e hábitos de vida em idosos do Nordeste brasileiro: estudo seccional de base populacional. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.	SciELO
7	2015	SILVA. C.K.N; OLIVEIRA. C.L.M. Fatores que interferem no sono dos alunos idosos da Universidade da Maturidade (UMA), na cidade de Palmas (TO). Revista Kairós Gerontologia.	LILACS
8	2018	NEVES. L.M.S.G; MACEDO. P; GOMES. M.M. Transtornos do sono: Atualização (PARTE2/2) Rev Bras Neurol.	LILACS
9	2018	SILVA. C.F.J. <i>et al.</i> Doenças Crônicas e sonolência diurna excessiva em pessoas idosas. Revista Kairós Gerontologia.	LILACS
10	2019	SOBRINHO. S.C.A. <i>et al.</i> Associação de dor crônica com força, nível de estresse, sono e qualidade de vida em mulheres acima de 50 anos. Fisioter. Pesqui.	SciELO
11	2020	NASCIMENTO. A.F.E. <i>et al.</i> O Sono no contexto da qualidade de vida de idosos Rev Min Enferm.	LILACS
12	2020	PERCEVAL, H.A. MEUCII, D.R. Prevalência de alto risco para a síndrome da apneia obstrutiva do sono na população idosa residente na área rural de Rio Grande-RS. Cad. Saúde Coletiva.	SciELO

Fonte: LILACS, SciELO 2010-2020.

Quanto aos periódicos, conforme foi observado na tabela 1, percebe-se que não teve uma tendência de publicação, destacando a liderança pelas Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia (16%), Revista Kairós Gerontologia (16%) e a Revista Brasileira de Neurologia (16%), com duas publicações cada uma. No que tange a média de publicação no período que definido para a realização da revisão, fica evidenciado que os anos de 2011(16%), 2015(16%),

2018,(16%) e 2020,(16%) se destaca com dois artigos cada, referentes ao número de publicações. A distribuição dos estudos e os seus respectivos anos de publicações são apresentados na Tabela 2.

Figura 2 - Distribuição dos estudos conforme o ano de publicações. João Pessoa (PB), Brasil, 2020.



Fonte: próprio autor, 2020.

Os estudos selecionados para a revisão foram caracterizados e as suas informações relacionadas ao tema deste estudo e com maior relevância foram apresentadas na Tabela 2. Para melhor análise, os artigos foram enumerados e organizados de acordo com tipo de estudo/abordagem, objetivo e principais resultados alcançados.

Tabela 2 – Distribuição dos estudos segundo acerca da influência da na qualidade do sono da pessoa idosa, segundo as características dos artigos. João Pessoa, Brasil, 2020.

Artigo	Tipo de Estudo/ Abordagem	Objetivo	Principais resultados
1	Estudo de coorte transversal.	Perceber a relação entre as alterações do sono, relacionadas a idade, sintomas de apneia e parassonia, com as variáveis socioeconômicas e saúde autopercebida.	Os resultados apontaram que o grupo que apresentam maior frequência de insônia são as mulheres e pessoas com baixa escolaridade. Os idosos e os indivíduos que tiveram melhor percepção da saúde apresentaram menor frequência de sintomas apnéicos, e a melhor percepção da saúde geral esteve associado a um melhor padrão de sono.
2	Revisão Bibliográfica	Organizar os estudos que estudaram a relação entre desempenho funcional, distúrbios do sono e a ocorrência de quedas em idosos.	A amostra foi composta por 10 artigos científicos que mostraram a influência negativa dos distúrbios do sono no desempenho funcional dos idosos, apontando ainda a relação dos distúrbios do sono com a ocorrência de queda entre os idosos da comunidade.
3	Revisão Bibliográfica	Encontrar aspectos referentes à qualidade e quantidade das características macroscópicas do sono, através da análise polissonográfica, e identificar suas causas.	A amostra final foi composta por 20 artigos, nos quais apontaram a relação do envelhecimento com as alterações na qualidade e quantidade do sono, relacionando este fato a fatores patológicos como modulação circadiana, funções cardiopulmonar, fatores homeostáticos, endócrina e situação sócio-econômica.
4	Estudo descritivo e transversal.	Estudo com objetivo perceber a qualidade do sono e identificar os distúrbios relacionados a ele dos idosos de quatro Instituições de Longa Permanência em São Paulo.	Participaram do estudo 38 idosos. Destes, 81,6% dos idosos relataram ter uma boa qualidade de sono e os distúrbios estiveram relacionados ao fato de levantar-se para ir ao banheiro, acordar muito cedo, ou no meio da noite, sentir dores e calor.
5	Estudo Descritivo e Transversal.	Perceber a influência das variáveis (idade, gênero e renda), fragilidade e alterações de sono sobre os aspectos do cognitivo de idosos de uma comunidade.	Participou do estudo 878 idosos. O estudo apontou que os idosos com nível de cognição mais baixa percebido pelo MEEM eram do sexo feminino, com maior faixa etária e com menor renda familiar.

6	Estudo transversal.	Avaliar a incidência de depressão com a relação sociodemográfica, qualidade do sono e estilo de vidas, em idosos do interior do Nordeste.	Participaram dos estudos 168 idosos, na maioria mulheres com idade média de 72,3 anos. entre os idosos avaliados 72 idosos (42,9%) foi constatado o quadro depressivo e observou-se que esta prevalência está mais associada a mulheres, embora a qualidade do sono, e o estilo de vida, não esteja diretamente associadas a sintomatologia depressiva.
7	Estudo descritivo de corte transversal.	Analisar os fatores que interferem no sono de idosos alunos da Universidade da Maturidade (UMA) na cidade de Palmas TO.	Os resultados da Escala de Sonolência de Epworth (ESE), e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) os indivíduos do sexo feminino sofrem mais com os distúrbios do sono.
8	Revisão Bibliográfica	Avaliar a relação dos distúrbios do sono com as disfunções do corpo humano	Os estudos evidenciam que os transtornos do sono são comuns e bastantes prejudiciais à saúde, sobretudo na má qualidade do sono, estando associados a algumas disfunções, como insônia e sonolência diurna, principalmente em idosos.
9	Estudo transversal e quantitativo.	Avaliar a população idosa cadastrada na Estratégia de Saúde da Família de um município do Rio Grande do Norte quanto o nível de sonolência diurna excessiva (SDE), a síndrome de apneia obstrutiva do sono (SAOS) e suas condições de saúde.	O estudo foi realizado com 61 idosos, com idade média de 68,5 anos, do sexo feminino. Percebe-se uma associação entre doenças crônicas (Hipertensão Arterial Sisteméca e Diabates Mellitus) d a e a síndrome da apneia do sono com a sonolência diurna excessiva.
10	Estudo Descritivo e transversal.	Encontrar a relação de dor crônica, na qualidade de vida, estresse e sono em mulheres com dores osteoarticulares.	O estudo avaliou 56 mulheres com idade entre 50 e 70 anos, no qual a maioria das participantes referiram dor nos membros superiores e inferiores, dores essas relacionadas às dores osteoarticulares e sua associação com estresses e má qualidade do sono.

11	Estudo transversal e descritivo.	Analisar a satisfação com o sono na percepção da qualidade de vida de idosos.	Realizado com 86 idosos, sendo a maioria idosas e a relação dos distúrbios do sono esteve satisfação do sono esteve associado a relações sociais, aspectos do meio ambiente e lazer, mostrando assim, que os idosos inseridos em grupos socioeducativos tendem a ter uma melhor satisfação na qualidade do sono.
12	Estudo transversal.	Analisar a prevalência dos riscos para a SAOS (Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono) e relacionar aos seus fatores na população idosa residente na área rural do município de Rio Grande.	Foram entrevistados 1.030 idosos e apontou uma prevalência do alto risco de SAOS foi de 38,4%, sendo essa maior chance associada ao público feminino com idade 60 a 79 anos.

Fonte: SciELO, LILACS. Período de publicação dos artigos 2010 a 2020.

DISCUSSÃO

O envelhecimento não é único e principal responsável pela presença dos distúrbios relacionado ao sono em idosos, apesar de torná-los mais suscetível a esse evento (PEREIRA; CEOLIM, 2011). Na Terceira Idade, as várias modificações evidenciadas no corpo, quanto aos aspectos físicos, funcionais e estilo de vida, podem comprometer a qualidade de vida nessa fase. Um dos aspectos que pode ser afetado pelo processo de envelhecimento refere-se a perda da qualidade do sono.

Contudo, isso não deve ser confundido com as alterações do padrão do sono, pois, estes podem estar relacionados aos os distúrbios patológicos. Nos idosos, a maioria das queixas referentes ao sono são resultantes das mudanças fisiológicas próprios do envelhecimento ou surgem associados a agravos típicos da velhice (SILVA; OLIVEIRA, 2015). Além disso, as condições genéticas, comportamentais e fisiológicas exercem interações com os fatores ambientais influenciando cada vez mais a ocorrência desses transtornos (NEVES; MACEDO; GOMES, 2018).

A maioria dos problemas de sono em idoso podem ser identificados por meio da realização de uma avaliação global e mais abrangente. No envelhecimento, faz-se importante estudar as condições de vida, para ajudar a identificar os pensamentos percebido pela pessoa idosa e auxiliar o entendimento da complexidade que é o envelhecimento, juntamente com seus distúrbios de saúde, dentre eles o do sono (NASCIMENTO *et al*, 2020).

As mudanças na qualidade do sono em idosos ocorre em decorrência das alterações e perdas dos neurônios cerebrais nas áreas reguladoras do sono. Isso a longo prazo podem levar os

idosos a distúrbios progressivos relacionados ao sono, com agravamento de patologias pré existentes. A má qualidade do sono, juntamente com os distúrbios que ele traz, afeta diretamente a qualidade de vida dos idosos, causando mudanças no seu cotidiano e na saúde, podendo consequentemente acarretar na diminuição de concentração, no mau desempenho, na diminuição da velocidade de respostas e na dificuldade em manter a atenção (ARAÚJO; CEOLIM 2012).

Dentre as diversas condições patológicas que estão diretamente ligadas a má qualidade do sono em idosos, destacam-se a depressão e as doenças crônicas. As noites mal dormidas com alterações do ciclo do sono podem levar os idosos a distúrbios progressivos. Dentre as alterações mais comuns evidenciados nos estudos que fizeram parte desta revisão estão: interrupção do sono durante a noite, despertar bem cedo, o número maior de cochilos durante o dia, dificuldade para voltar a pegar no sono após acordar e a diminuição do tempo de sono (SANTOS *et al.*, 2013).

Nesse contexto, a prática contínua de exercícios físicos é essencial para que os idosos tenham uma melhor qualidade de vida na Terceira Idade. A atividade física influencia de forma positiva na condição de vida, tanto em pessoas com patologias já existentes, quanto em indivíduos saudáveis, pois, ela atua diretamente no sono REM, fazendo assim que haja sua redução por meio do aumento de ondas lentas (ROPKE *et al.*, 2017).

A prática da atividade física promove um envelhecimento mais saudável e gera inúmeros benefícios. O estudo de Ferretti (2015), apontou que os praticantes de exercício físico tiveram médias maiores do que aqueles não praticantes, com melhora da capacidade respiratória, reserva cardíaca, força muscular, memória, cognição de habilidades sociais, além dos níveis de aptidão física e capacidade funcional. Então, somando a prática de atividade física, junto aos cuidados com a saúde, percebe-se o aumento da qualidade de vida em idosos (NASCIMENTO *et al.*, 2020).

Apesar da literatura apontar uma associação positiva entre a prática da atividade física e a melhora da qualidade do sono nos idosos, ao analisar os estudos que fizeram parte dessa presente revisão, não se percebeu uma associação direta entre os dois, embora a prática de atividade física seja citada nos estudos. Apesar do estudo ter usado como método o protocolo, Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA), talvez essa ausência de associação esteja relacionada a utilização de poucas bases de dados e seleção de artigos em língua portuguesa para compor a amostra.

Contudo, percebeu-se que as queixas relacionadas ao sono evidenciadas no envelhecimento, pode acarretar problemas orgânicos e sociais ao idoso uma vez que o sono exerce um papel importante no equilíbrio das funções do corpo. A modificações no padrão do sono aumenta a vulnerabilidade do organismo, aparecimento de transtornos mentais, dificuldades adaptativas, diminuição da competência imunológica e prejuízo no desempenho físico (QUINHONES; GOMES, 2011).

Na análise dos estudos, percebeu-se que as alterações do sono no idoso estavam associadas a agravos de saúde e que sofrem influência de variáveis socioeconômicas e de hábitos

de vida (SOBRINHO *et al*, 2019) Quanto a avaliação do sono do público idoso, os estudos avaliados apontaram o Índice de Qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI) e itens do Perfil de Saúde de Nottingham (PSN) como instrumento utilizado para fazer essa investigação (ARAÚJO; CEOLIM, 2012; SANTOS *et al*, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento humano como um processo progressivo, dinâmico e natural promove uma série de alterações físicas, funcionais e sociais na vida do indivíduo, podendo muitas vezes estar associado a quadros patológicos nesse ciclo da vida. Nesta perspectiva, a prática de atividade física regular na Terceira Idade contribui para o alcance de uma vida mais saudável, inclusive no que se refere à qualidade do sono. Apesar de sabermos a Importância do sono e da prática de atividade física na pessoa idosa, durante a pesquisa foi presente uma grande dificuldade de achar artigos que relacionem essas duas áreas importantes para o Idoso.

Contudo, ao analisarmos os estudos que compuseram a amostra deste trabalho, não foi identificada a relação direta entre a atividade física e a melhora na qualidade do sono do público idoso. Destaca-se, entretanto, a importância do tema estudado e a necessidade de realização de mais estudos que evidenciam a influência da atividade física na qualidade do sono da pessoa idosa, quanto os aspectos relacionados ao seu padrão, pois o sono e a prática de atividade física é de suma importância para o bom funcionamento do ser humano, sobretudo na pessoa idosa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, O.L.C; CEOLIM, F.M. Qualidade do sono de idosos residentes em instituição de longa permanência. **Rev. esc. enferm.** USP São Paulo, vol.44, n.3, 2012.

ARAÚJO, M. F. M. *et al*. Indicadores de saúde associados com a má qualidade do sono de universitários. **Rev Esc Enferm** USP, São Paulo, v.48, n.6, p.1085-1092, Ago.2014.

BOTELHO, L.L.R; CUNHA, C.C.A; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais e sociedade. **Revista Gestão e Sociedade**, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

GALVÃO, F.T; PANSANI, A.S.T; HARRAD, D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e meta-análises A recomendação PRISMA*. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v.24, n. 2, p. 335-341, 2015.

GEIB, L.T.C. *et al.* Padrões do Sono, qualidade da dieta e balanço energético. **Revista Fisiologia e Comportamento**, Rio Grande do Sul, v.134, n.3, p. 453-465, julho, 2014.

JESUS, S.C.A.; GOBBI, S.J. Atividade física como terapia para anti privação do sono em idosos. Instituto avançado de ensino superior de Barreiras - FASB. 2015, 77 f. Faculdade São Francisco de Barreiras, coordenação de Fisioterapia. Barreiras - Bahia, 2015.

KUCHEMANN, B. A. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Soc Estado**, Brasília, v.27, n.1, p. 165-80, 2014.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz: **Revista de Educação Física**, Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, 2010.

NASCIMENTO, A.F.E. *et al.* O sono no contexto da qualidade de vida de idosos. **REME Rev Min Enferm**, São Paulo, v. 24, p.1285, 2020

NEVES, L.M.S.G; MACEDO. F; GOMES, M.M. Transtornos do Sono: Atualização (Parte 2/2) **Rev Bras Neurol**. v. 54, n.1, p. 32-38, 2018.

PEREIRA. A.A; CEOLIM. F.M. Relação entre problemas do sono, Desempenho funcional e ocorrência de quedas em idosos da comunidade. **Rev. bras. geriatr. gerontol**, Rio de Janeiro, v.14, n. 4, 2011.

QUINHONES. S.M; GOMES. M.M. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. **Rev Bras Neurol**, v.47, n. 1, p. 31-42, 2011.

ROPKE. M.L. *et al.* Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: Revisão Sistematizada. **Rev Arch Health Invest**, v. 6, n.12, p. 561-566, 2017

SANTOS. A.A. *et al.* Sono, fragilidade e cognição: estudo multicêntrico com idosos brasileiros. **Rev. bras. Enferm**, Brasília, v. 66, n.3, p.351-357, 2013.

SILVA. N.K.C; OLIVEIRA M.L.C. Fatores que interferem no sono dos alunos idosos da Universidade da Maturidade (UMA), na cidade de Palmas (TO). **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 1, p.129-150, 2015.

SOBRINHO. S.C.A. *et al.* Associação de dor crônica com força, níveis de estresse, sono e qualidade de vida em mulheres acima de 50 anos. **Rev Fisioter. Pesqui**, São Paulo, v. 26, n.2 2019.

SOUZA, C.A.P.; PASSOS, P.J. Os Agravos do Distúrbio do Sono. **Revista Ibero-Americana de saúde e envelhecimento**. vol.1, n.2, p.178-190, agosto 2015.

SOUZA, T.M.; SILVA, D.M.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, São Paulo, v. 8, n.1, p. 102-106, 2010.

WOLKOVEW, N. *et al.* Distúrbios do sono comumente encontrados em pessoas mais velhas. **Rev. Canadian Medical Association Journal**, Canada. v.176, n.9, p.1299-1304. 2017.

ZANUTO, E. A. C. *et al.* Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do Estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia** [online], São Paulo, v.18, n.1, p.42-53, 2015.