



INFLUÊNCIA DO TREINO FUNCIONAL NA QUALIDADE DO SONO, MOBILIDADE E EQUILÍBRIO POSTURAL EM IDOSOS.

Reapresentação do I Congresso Internacional De Fisioterapia Da Faculdade Dinâmica, 1ª edição, de 12/10/2020 a 17/10/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-18-1

ANJOS; Daniela Maria da Cruz dos¹, **CRUZ; Aline Ângela Silva**², **FREITAS; Tiago Maciel d e**³, **LEME; Roberta Alvim Paes**⁴, **RABELO; Patrícia da Conceição Rocha**⁵, **SILVA; Andressa**⁶

RESUMO

Introdução: O sono tem papel fundamental para as funções biológicas vitais, como a homeostase, memória, raciocínio cognitivo, aprendizado, humor, sistema imunológico, metabólico, hormonal, para restauração do sistema nervoso central, das funções dos neurotransmissores e da recuperação física. O treinamento funcional é caracterizado por exercícios integrados, multiarticulares e multiplanares, trabalhando aceleração, desaceleração e estabilização com o objetivo de melhorar a mobilidade e o equilíbrio postural, manter a capacidade funcional, autonomia funcional e qualidade do sono do idoso. Quando realizado em grupo, o treino funcional, tem mostrado melhoria nos aspectos neuromusculares e esquelético, ajudando a diminuir problemas psicobiológicos. **Objetivo:** Avaliar o impacto do treino funcional, realizado em grupo, no equilíbrio e na qualidade do sono em idosos. **Método:** Trata-se de um estudo piloto, quasi-experimental, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE:02320818.8.0000.5284). A amostra foi composta por 10 idosos acima de 60 anos, de ambos os sexos, que realizaram treinamento funcional em grupo, duas vezes por semana, durante dois meses. Foram excluídos do estudo os idosos incapazes de responder aos questionários avaliativos, que não apresentarem marcha independente e ausência em mais de 20% dos treinos e/ou 2 faltas consecutivas. O instrumento utilizado para a avaliação de equilíbrio foi a escala de Equilíbrio de Berg, já para a mobilidade funcional o Time Up and Go e Teste de caminhada de 10 metros e para a qualidade do sono os questionários Epworth e Escala de Pittsburgh. O treinamento funcional foi distribuído em três estágios: 1) atividade preparatória, 2) treinamento de força muscular, 3) circuito funcional. As comparações pré e pós treinamento, foram feitas pelo teste *t*, o tamanho do efeito também foi considerado. **Resultado:** A amostra foi constituída de 10 idosos (72,50 ± 10,6 anos). Não houve diferença estatística nos testes de equilíbrio e de qualidade do sono pré e pós intervenção. Em relação à sonolência 44% foram classificados com normal e 38,8% com sonolência diurna excessiva pelo Epworth, e na qualidade subjetiva de sono, 7 relataram sono bom e 8, sono ruim. Houve uma diferença no tamanho das variáveis do sono. **Conclusão:** O treinamento funcional não apresentou diferença nas variáveis do equilíbrio e para a qualidade do sono. Mas apresentou uma tendência de melhora nas variáveis do sono.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade do Sono, Equilíbrio Postural, Exercício Físico.

¹ Centro Universitário Estácio de Belo Horizonte, danielacruznanjos@gmail.com

² Belo Horizonte-MG, ninafisiobh@hotmail.com

³ Brasil, tiagomaciel218@gmail.com

⁴ Centro Universitário Estácio de Belo Horizonte, alvim.roberta52@gmail.com

⁵ Belo Horizonte-MG, patikjuru@yahoo.com.br

⁶ Brasil Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício (CEPE), andressa@demello.net.br

¹ Centro Universitário Estácio de Belo Horizonte, danielacruzanos@gmail.com
² Belo Horizonte-MG, ninafisiobh@hotmail.com
³ Brasil, tiagomaciel218@gmail.com
⁴ Centro Universitário Estácio de Belo Horizonte, alvim.roberta52@gmail.com
⁵ Belo Horizonte-MG, patikjuru@yahoo.com.br
⁶ Brasil Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício (CEPE), addressa@demello.net.br