



MUDANÇAS NO SONO DOS ALUNOS DA UNAMI OCASIONADAS PELA PRÁTICA COREOGRAFADA COM MÚSICA

Andressa Raiani Rosati Clemm¹

Lourdes Lago Stefanelo²

Introdução

O projeto objetiva ajudar os idosos a estabelecer uma consciência de poder e sabedoria e incentivá-los ao enfrentamento de certas limitações físicas, alertando para períodos de repouso bem como reforçar a confiança, segundo Duarte in Caldas (1998), na sabedoria e na maturidade. Considerando que o Projeto Universidade Aberta da Melhor Idade da UEMS (UNAMI) é desenvolvido na UEMS, oportuniza o desenvolvimento de temas que proporcionam conhecimento sobre o ser humano no avançar da idade, que num olhar vertical sobre o homem, Santin (1987), é um ser que se diferencia das demais espécies ao que Gardner (2000) acrescenta: o homem é corpo e alma. As meditações sobre o corpo levaram Morais in Moreira (1992) a tratar sua existência como não repetível, com aparências, dados e situações na semelhança de corpos alheios. A sociedade capitalista requer um corpo a serviço da classe dominante, precisa ser forte, sadio, com capacidade de produzir mais (SIMÕES, 1998), dessa forma, o corpo deixa de ter o caráter saudável, dando lugar às dietas, terapias, ginásticas e cremes rejuvenescedores. Nesse caso, o idoso acaba sentindo-se incapaz, pois seu corpo não é encarado como parte de um processo natural. Por outro lado, a história própria de cada um é que deve servir de base na retomada da sensibilidade para poder acompanhar a evolução entre os seres humanos. Mais rico em experiências motoras, o corpo do idoso sente mais a medida que lhe é imposto o fator tempo. É preciso que haja a troca da velocidade pela precisão e mais lenta ainda, por retificarem seus erros. O prazer da execução do gesto gera sorrisos, participação diferindo dos nadadores olímpicos, que só sorriem após olharem os números do placar eletrônico. O depoimento dos idosos com relação a seus corpos apresenta como indicadores comuns o recordar do corpo jovem que possuíam tempos atrás. Hoje, cansado envelhecido, julgam-no de certa forma imperfeito. “[...] podemos entender que o não gostar do corpo hoje esteja relacionado com uma falta de consciência corporal [...]”, Na juventude o trabalho corporal deve ter se resumido em execução de exercícios como produção. Poucos idosos revelam sua presença no mundo e seu ser vivendo e se relacionando consigo mesmo, com os outros e com a vida, numa relação holística. Lacerda (1995), acena para as tradições culturais como fortes determinantes na configuração de indivíduo, pessoa, formação e imagem do eu, corpo, mente, equilíbrio e autorrealização. Neste sentido, é importante citar Sérgio (1995), que ao se referir à motricidade humana escreve: tudo refere ao corpo: “ao corpo-memória e ao corpo profecia, ao corpo-

¹ Discente do curso Enfermagem da UEMS – Dourados; PIBEX/UEMS; andressaclemm@outlook.com

² Docente dos cursos de Enfermagem, Física, Ciência da Computação e Matemática da UEMS – Dourados. stefanelo@uems.br



estrutura e ao corpo-conduta, ao corpo-razão e ao corpo-emoção, ao corpo-natura e ao corpo-cultura, ao corpo lúdico e ao corpo-produtivo ao corpo normal e ao corpo com necessidades especiais”. Um estudo realizado com idosos por Dias (2010), com relação ao sono de praticantes e não praticantes de atividades físicas demonstrou que os resultados demonstraram que os idosos do grupo de praticantes dormem melhor e apresentam melhor desempenho cognitivo e quanto melhor a qualidade do sono, menores os tempos de reação das tarefas cognitivas, especialmente de funções executivas. Um estudo realizado com idosos não institucionalizados, em Teresina – PI, por Silva (2012) em 61 idosos, verificou que 63% possuíam má qualidade de sono, dificultando a saúde e o bem-estar geral dos idosos. A música pode aumentar a motivação e auxiliar na melhora do rendimento de uma atividade física. O importante é saber escolher a seleção musical da preferência dos praticantes. Estudos mostram que a música é o alicerce para os mais profundos segredos da nossa mente. **Justificativa:** Considerando a importância de conscientizar os idosos do Projeto UNAMI quanto a participação efetiva às atividades coreografadas, no sentido de dormir com qualidade, pode manter o nível de atividade intelectual e reduzir o tempo de reação às tarefas, bem como de memorização de coreografias, entende-se que facilitará a vida dos praticantes como também na relação com seus familiares. Segundo Duarte (1998) ” a avaliação das percepções e sentimentos da pessoa idosa em relação às alterações em seu corpo e sua capacidade de agir tem relação direta com as percepções e sentimentos de sua família e de outras provas marcantes em sua vida”. É sempre importante verificar a autoimagem e a autoestima do idoso seguida da sua capacidade física de realizar atividades e seu estado psicológico. Alguns estudos comprovam que o desenvolvimento motor continua durante todo o período de vida do ser humano. De acordo com Santos (2004) in Souza (2010) o desenvolvimento dos idosos possui uma relação com perdas e ganhos onde as mudanças e hábitos de vida ao longo dos anos dependem das alterações motoras, seguidas de um processo de adaptação das práticas e exercícios físicos.

Objetivos

O projeto teve como objetivo verificar as mudanças ocorridas no sono de alunos da UNAMI praticantes de atividades coreografadas em diferentes ritmos, estimular a prática de atividades que requeiram a memorização e capacidade de agir em relação às percepções e sentimentos de suas famílias e aplicar o questionário de sonolência diurna de Epworth em idosos do Projeto UNAMI.

Metodologia

Para o desenvolvimento do estudo foi utilizado o Método de Abordagem Dedutivo e de Procedimento, o Estatístico, para correlacionar os resultados da escala de sono com fatores sociodemográficos para verificar quais interferem na qualidade do sono, conforme Bussab (2011); Wonnacott (1980). O tipo de amostragem é o definido, com a amostra composta por todos os participantes do Projeto UNAMI, de ambos os sexos, com idade a partir de 55 anos, ensino fundamental incompleto, provenientes da cidade de Dourados e Itaporã. Sendo que, dos 62 idosos matriculados em 2014, apenas 69,3% frequentam regularmente as aulas. A técnica de observação direta extensiva com a aplicação do Questionário de Sonolência Diurna de Epworth, é composta de 8 (oito) questões, o qual avalia a probabilidade de o indivíduo vir a cochilar ou adormecer diante de oito circunstâncias distintas (JOHNS, 1991). Esta escala foi traduzida e



validada para o português por Bertolazi (2008). Objetivo da Escala: avaliar a probabilidade de cochilar ou adormecer durante o dia em situações cotidianas. Descrição da Escala: a Escala de Sonolência Diurna de Epworth é um instrumento sensível para medir sonolência em populações específicas, como idosos. É um questionário autoaplicável com questões fechadas empregado para avaliar a predisposição de cochilar ou adormecer em situações como assistir televisão, período após almoço, lendo, entre outros. Tal instrumento, desenvolvido por Johns (1991) produz escores que distinguem os sujeitos que têm diferentes níveis de sonolência, sendo tais escores correlacionados com a latência do sono durante o dia e a noite.

Resultados

A partir da análise da codificação dos questionários, foi possível ressaltar os resultados da avaliação das questões do sono, onde 60,86% dos 20 entrevistados, possuíam um sono saudável e adequado, enquanto 39,14% isto é, 9 pessoas, possuíam um sono inadequado.

Conclusões

Com os resultados, foi possível verificar quais fatores interferem na qualidade do sono dos idosos, além de avaliar a probabilidade de o indivíduo vir a cochilar ou adormecer diante de circunstâncias distintas do cotidiano. A prevenção e tratamento das alterações do sono devem incluir medidas não farmacológicas, alternativas e criativas, das quais se destaca uma adequada higiene do sono.

REFERÊNCIAS

- BUSSAB, W. O., MORETTIN, P. A. **Estatística básica**. São Paulo: Saraiva, 8 ed. 2011.
- CALDAS, Célia Pereira. **A saúde do idoso: a arte de cuidar**. Rio de Janeiro: EDUERJ, 1998.
- CATONNÉ, Jean Philippe. **A sexualidade, ontem e hoje**. São Paulo : Cortez, 1994.
- DIAS, Roges Ghidini. **Sono e desempenho cognitivo de idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos**. Disponível em: /. Acesso em: 16 jun. 2015.
- FACCENDA, Odival; STEFANELO, Lourdes Lago. **Bioestatística aplicada ao movimento humano**/Odival Faccenda, Lourdes Lago Stefanelo. Dourados, MS: UEMS, 2014. 116p. ; 21cm. Disponível em: /. Acesso em: 17 jun. 2015.
- GAARDER, Josten. **O livro das religiões**. São Paulo : Companhia das Letras, 2000.
- MORAIS, J.F.R. **Consciência corporal e dimensionamento do futuro**. In: MOREIRA, Wagner Wey. Educação Física e esportes: perspectivas para o século XXI. Campinas : Papyrus, 1992.



MOREIRA, W.N (Org.). **Corpo presente**. Campinas : Papirus, 1995.

SILVA, José Mário Nunes; COSTA, Ayrton Cayser Martins; MACHADO, Wancley Waquim; XAVIER, Christiane Lopes. **Avaliação da qualidade de sono em idosos não institucionalizados**. ConScientiae Saúde, vol. 11, núm. 1, 2012, pp. 29-36 Universidade Nove de Julho São Paulo, Brasil Disponível em: /. Acesso em: 16 jun. 2015.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Políticas do corpo**. São Paulo : Estação Liberdade, 1995.

SANTIN, Silvino. **Educação física: uma abordagem filosófica da corporeidade**. Ijuí : UNIJUÍ, 1987.

SÉRGIO, Manuel. **Motricidade humana: um paradigma emergente**. Blumenau : FURB, 1995.

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso**. Piracicaba : UNIMEP, 1998.

WONNACOTT, R. J.; WONNACOTT, T. H. **Introdução a Estatística**. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1980.