

## **MUDANÇAS NO SONO DOS ALUNOS DA UNAMI, OCASIONADAS PELAS PRÁTICAS COREOGRAFADAS COM MÚSICA**

**CLEMM, Andressa Raiani Rosati<sup>1</sup>** (adressaclemm@outlook.com); **STEFANELO, Lourdes Lago<sup>2</sup>** (stefanelo@uems.br).

<sup>1</sup>Discente do curso Enfermagem da UEMS – Dourados; PIBEX/UEMS;

<sup>2</sup>Docente dos cursos de Enfermagem, Física, Ciência da Computação e Matemática da UEMS – Dourados.

Estudos em assuntos relacionados aos idosos referem-se principalmente a testes de medidas e avaliação, razão pela qual, optou-se por estudar como a prática de exercícios coreografados com auxílio da música e a utilização de materiais manipulativos diversificados, podem favorecer a qualidade do sono de idosos do Projeto Universidade Aberta da Melhor Idade da UEMS/MS (UNAMI). O principal foco do trabalho foi considerar a importância de conscientizar os idosos do Projeto UNAMI quanto à participação efetiva nas atividades coreografadas, no sentido de propiciar um sono de qualidade, para a manutenção do nível de atividade intelectual e redução do tempo de reação às tarefas, e de memorização de coreografias, pois, entende-se que facilita a vida dos praticantes, como também na relação com seus familiares. O projeto teve como objetivo verificar as mudanças ocorridas no sono dos alunos, praticantes de atividades coreografadas em diferentes ritmos e estimular a prática de atividades que requeiram a memorização e capacidade de agir, em relação às percepções e sentimentos de suas famílias. No decorrer do ano, foi realizada a aplicação de questionários da Escala de Sonolência de Epworth (ESE), codificação, análise e interpretação dos resultados do mesmo e a concretização de palestras relacionadas à qualidade dos exercícios quanto ao bem-estar e sono reparador. Através do projeto, 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 partir da análise feita da codificação dos questionários, foi possível ressaltar os resultados da avaliação das questões do sono, que 62,86% dos 20 entrevistados, possuíam um sono saudável e adequado, enquanto 39,13% isto é, 9 pessoas, possuíam um sono inadequado. 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.

**Palavras-chave:** Sono. Atividades coreografadas. Música.

**Agradecimentos:** Ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão PIBEX, vinculado à Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários - PROEC/UEMS pela concessão de bolsa de Extensão.