



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

CAMINHADA ORIENTADA AO AR LIVRE NA MELHORIA DA QUALIDADE DO SONO EM PESSOAS IDOSAS INSERIDAS NA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE DO POLO DE TOCANTINÓPOLIS, TO

Diego Alves de Jesus ¹

Adriano Filipe Barreto Grangeiro²

Fabíola Andrade Pereira ³

Marilene Soares da Silva⁴

Karla Mayane da Silva⁵

RESUMO: INTRODUÇÃO: O sedentarismo pode prejudicar a saúde física e mental, contribuindo para o declínio da qualidade de vida, redução da autonomia e aumento de transtornos mentais, afetando a qualidade do sono, principalmente em pessoas idosas. Isso justifica a realização desta pesquisa, que visa implementar uma intervenção não farmacológica, como a caminhada orientada ao ar livre. Desse modo, surge a Universidade da Maturidade que tem como missão promover uma abordagem holística para o atendimento à vida adulta e à velhice, focando em educação, saúde, esporte, lazer, arte e cultura, contribuindo para o desenvolvimento integral desse grupo em diversas etapas da vida. OBJETIVO: À luz desse contexto, este estudo pretende verificar o efeito da caminhada orientada ao ar livre na melhora da qualidade do sono em pessoas idosas inseridas na Universidade da Maturidade. MÉTODOS: Este estudo quase-experimental incluiu 24 idosos, distribuídos em dois grupos: 12 no grupo controle e 12 no grupo intervenção, todos participantes de uma Universidade da Maturidade. Foram coletadas informações sociodemográficas e aplicados o Mini Exame do Estado Mental e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, nos períodos pré e pós-intervenção. O GI participou de caminhadas orientadas ao ar livre, duas vezes por semana, de outubro a dezembro de 2024, totalizando 6 semanas de intervenção. A análise dos dados envolveu os testes Qui-quadrado de Pearson, Exato de Fisher, MANOVA e Lambda de Wilks, com nível de significância de $p \leq 0,05$. RESULTADOS: Houve melhora da qualidade do sono no GI, com diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$), mostrando efeito da caminhada orientada ao ar livre. CONCLUSÃO: A caminhada orientada ao ar livre no grupo intervenção resultou em uma

¹ Licenciatura em Educação Física. Universidade Federal do Norte do Tocantins. diego.jesus@uft.edu.br

² Doutor em Gerontologia. Universidade Federal do Norte do Tocantins. adriano.grangeiro@ufnt.edu.br

³ Doutora em Educação. Universidade Federal do Norte do Tocantins. fabiola.pereira@ufnt.edu.br

⁴ Doutora em Letras: Ensino de Língua e Literatura. Universidade Federal do Norte do Tocantins. marilene.silva@ufnt.edu.br

⁵ Mestra em Ensino em Ciências e Saúde. Universidade Federal do Norte do Tocantins. karla.mayane@ufnt.edu.br



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

melhora na qualidade do sono das pessoas idosas participantes da Universidade da Maturidade. Desse modo, ressalta-se a necessidade de investigações futuras para um aprofundamento mais detalhado da temática.

Palavras-chave: Atividade Física; Pessoa Idosa; Qualidade do Sono.