

exercícios respiratórios em três sessões diárias. Eles também foram orientados na continuidade do uso correto da máscara e do CPAP. Após o período de 30 dias os dois indivíduos foram reavaliados.

Resultados

Verificou-se que, inicialmente, ambos apresentaram redução da força muscular inspiratória. Após um mês de uso dos aparelhos o indivíduo A aumentou em 67% e o B em 8% a força inspiratória, ultrapassando assim o valor da normalidade. Por outro lado, apesar dos valores da PEmax em ambos os indivíduos mostraram-se dentro dos valores da normalidade, após 30 dias o indivíduo A ainda apresentou uma melhora de 31% e o B de 8%. Em relação à sonolência diurna foi observado que em 30 dias ambos os indivíduos apresentaram redução no escore da Escala de Epworth. Dentre os parâmetros avaliados do CPAP foi observado que o vazamento verificado na primeira avaliação em ambos os indivíduos foi reduzido após 30 dias, entretanto não houve diferença no tempo de uso diário do CPAP para o indivíduo A, mas houve melhora desse tempo para o indivíduo B.

Conclusão

O uso dos aparelhos, melhoram a força da musculatura inspiratória, sendo que o Threshold se mostrou mais eficaz que o Voldayne. Apesar de não haver uma relação de causa e efeito, verificou-se que os dois indivíduos apresentaram uma tendência a melhorar a adesão ao CPAP e reduzir a sonolência diurna nesse período de uso dos aparelhos. Sugere-se exercitar a musculatura respiratória nos indivíduos que usam o CPAP.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2016.02.061>

42311

EFEITO DO TREINAMENTO DE POTÊNCIA NA QUALIDADE DE SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EM IDOSOS ATIVOS

César Augusto Melo de Souza,
Jhonnatan Vasconcelos Pereira Santos,
Juliane Camila de Oliveira Ribas, Pietro Demetrius Cavalcanti,
Vinicius Oliveira Damasceno, André dos Santos Costa

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
E-mail address: cesarmelo0@hotmail.com (C.A. Melo de Souza)

Resumo

Introdução

Com o aumento da longevidade na população mundial, vários estudos orientados para a compreensão do processo de envelhecimento e suas variáveis (genéticas, biológicas, sociais, culturais e psicológicas) assumem papel de destaque. Durante este processo, diversos fatores contribuem para uma diminuição das capacidades funcional, física e cognitiva. O padrão de sono, provavelmente é um dos fatores que causa grande impacto na diminuição das capacidades e, portanto, causando alteração da qualidade de vida dos idosos. O sono pode ser conceituado como o estado comportamental reversível de desligamento da percepção e de relativa resposta ao ambiente, além de exercer um papel bastante importante na homeostasia corporal. O seu

desequilíbrio favorece ao aparecimento de transtornos mentais, diminuição da competência imunológica, prejuízo no desempenho físico e dificuldades adaptativas, contribuindo para o aumento da vulnerabilidade do organismo idoso. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi analisar a qualidade de sono e sonolência diurna em idosos ativos submetidos a um programa de treinamento de potência.

Métodos

Após a aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa (parecer n. 385.616), 11 idosos ativos, idade entre 60 e 75 anos, participantes de um programa de treinamento de potência (5 exercícios; 1ª. série com 15 repetições e mais 3 series de 8 repetições; carga entre 50–85% de 1RM;) por 12 semanas (duas sessões semanais com duração de 40 minutos) responderam as versões brasileiras da escala de sonolência de Epworth (ESSE-BR) e do questionário de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI-BR), antes e após o período de tratamento. Para a análise de dados foi realizado o teste t student, sendo utilizado o software SPSS for Windows versão 22.0.

Resultados

Embora os escores tenham diminuído com o treinamento de potência, não foram observadas diferenças significativas tanto no questionário PSQI-BR (pré $5,0 \pm 4,1$ vs. pós $4,7 \pm 3,8$) como também na escala ESSE-BR (pré $7,18 \pm 4,00$ vs. pós $6,0 \pm 5,3$).

Conclusão

Nossos dados mostram que o treinamento de potência não foi eficaz na melhoria da qualidade de sono e na diminuição da sonolência diurna em idosos fisicamente ativos, apesar da redução dos escores.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2016.02.062>

42101

EFEITOS NO SONO E COMPORTAMENTO INFANTIL E MATERNO DE UMA INTERVENÇÃO COMPORTAMENTAL PARA PROBLEMAS DE SONO EM CRIANÇAS: UM ESTUDO RANDOMIZADO CONTROLADO

Renatha El Rafihi-Ferreira, Maria Laura Nogueira Pires,
Edwiger Ferreira de Mattos Silveiras

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
E-mail address: rerafihi@usp.br (R.E. Rafihi-Ferreira)

Resumo

Problemas no momento de dormir e frequentes despertares noturnos são comuns na infância e podem afetar aspectos comportamentais da criança, e prejudicar o sono, o humor e a funcionalidade diurna de seus cuidadores. Apesar da importância do sono para a saúde, há uma carência de estudos sobre o tema no Brasil. Esta pesquisa teve o objetivo de avaliar a eficácia de uma intervenção comportamental para insônia infantil por meio de um programa dirigido aos pais. Participaram 62 pais de crianças de um a cinco anos de idade que apresentavam problemas de ordem comportamental relacionados ao sono. Os participantes foram randomizados para os grupos de intervenção e controle. A intervenção foi composta por cinco sessões nas