



PORTAL DA USP | WEBMAIL USP | SERVIÇOS | SISTEMAS USP | TRANSPARÊNCIA

# Jornal da USP

CIÊNCIAS

CULTURA

ATUALIDADES

UNIVERSIDADE

INSTITUCIONAL



Universidade  
de São Paulo

*Publicação 5 de janeiro de 2018*

## **PESQUISA CONFIRMA BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO SONO DE IDOSOS**

[Home](#) > [Ciências](#) > [Ciências da Saúde](#) > ***Pesquisa confirma benefícios do exercício físico no sono de idosos***

[Ciências da Saúde](#) **Júlia Gracioli**, de Ribeirão Preto/SP

- 05/01/2018

***Tanto exercício aeróbio isolado quanto treino combinado de aeróbio e de força reduziram a fragmentação do sono.***

Pesquisa na **Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto** (FMRP) da USP confirma o que já vem sendo largamente difundido por especialistas, que ter uma vida saudável, especialmente para o idoso, depende tanto da prática regular de exercícios físicos, como de uma boa noite de sono.

Ao analisar um grupo de idosos hipertensos submetidos a dois tipos de treinamento, exercício aeróbico isolado ou treinamento combinado aeróbico e de força, o fisioterapeuta **Thiago Bonardi** concluiu que houve melhora nos aspectos emocionais, na qualidade do sono e, ainda, esses idosos se tornaram mais ativos fisicamente.

Os participantes relataram sentir melhora na saúde e na autoestima, principalmente em relação ao peso e à composição corporal.

O pesquisador explica que essa melhora pode estar relacionada a substâncias produzidas pelo corpo durante e após o exercício, como as endorfinas, serotonina e opióides. **Thiago Bonardi** lembra que a prática regular de exercícios físicos no idoso traz inúmeros benefícios, entre eles a redução dos triglicerídeos e da



De acordo com estudo, idosos hipertensos tiveram melhora no sono com exercício físico – Foto: cedida pelo pesquisador

gordura corporal devido ao aumento do gasto calórico diário, diminuição da pressão arterial e também das lesões causadas por quedas e, ainda, ganho de massa muscular.

*“Os exercícios também ajudam a prevenir doenças cardíacas e vasculares, hipertensão arterial, diabetes, câncer de mama e próstata, obesidade, osteoporose, estresse e depressão”, afirma **Thiago Bonardi**.*

Participaram do estudo 44 idosos, com idade entre 60 a 75 anos, divididos em três grupos. O primeiro grupo fez exercício aeróbico; o segundo grupo combinou exercícios aeróbico e de força; e o terceiro grupo era controle, não fez exercício. O treinamento durou dez semanas, com exercícios em esteira e musculação, e as atividades foram continuamente supervisionadas. A avaliação do sono foi realizada por um monitor de atividade física, os movimentos dos idosos eram registrados em intervalos de um

minuto em um minuto por um período de 96 horas antes da primeira e após a última sessão de treinamento.



Com o exercício, foi reduzido o índice de fragmentação do sono nos idosos – Foto: Marcos Santos/USP Imagens

Os dois tipos de exercícios realizados, aeróbio isolado e treinamento combinado aeróbio e de força, melhoraram de forma semelhante à qualidade do sono dos participantes. Segundo Bonardi, foi reduzido o índice de fragmentação do sono, ou seja, diminuíram os despertares frequentes, que podem ser breve ou de longa duração. Todos os idosos passaram por avaliação cardiológica que mediu a capacidade máxima de esforço.

A pesquisa de mestrado: “Efeitos de diferentes tipos de exercícios sobre a qualidade do sono em idosos”, de **Thiago Bonardi**, foi defendida em 2014 na FMRP, com orientação da professora **Nereida Kilza da Costa Lima**, do Departamento de Clínica Médica, responsável pela coordenação do **Grupo de Cuidados Paliativos do Hospital das Clínicas da FMRP**. Colaboraram também **Leandra Lima**, **Rodrigo Fenner**, **Gil Campos**, academia **Padovan**, Departamento de Clínica Médica da FMRP e CNPq.