



12.º Congresso Brasileiro de  
**Terapia Intensiva Pediátrica**  
11.º Congresso da Sociedad LatinoAmericana de  
**Cuidados Intensivos Pediátricos**  
13 a 16 de junho de 2012  
São Paulo - SP

### Trabalhos Científicos

**Título:** Avaliação Da Qualidade Do Sono Em Lactentes Praticantes De Atividade Aquática Precoce

**Autores:** SILVANA ALVES PEREIRA (UFRN, USP); VANESSA LÚCIA DA SILVA DE SOUSA (HUB, CEAFI); FABIANE ALVES DE CARVALHO (UNIEVANGÉLICA); KLAYTON GALANTE (UNB)

**Resumo:** Objetivo: caracterizar a atividade física precoce em lactentes através da avaliação da qualidade do sono. Metodologia: Foram inclusos no estudo lactente entre 0-18 meses praticantes de natação. Todos os responsáveis responderam um questionário pré-catalogado com 15 questões fechadas sobre a qualidade do sono. Resultados: Foram avaliados 14bebês. O tempo médio de natação entre eles foi de seis meses( $\pm 4.13$ ). A média de horas de sono noturno foi de 10horas( $\pm 0.94$ ) e 2horas diurno ( $\pm 0.83$ ), a idade média foi de 15( $\pm 4.15$ ) meses e o peso médio foi de 10Kg( $\pm 1.38$ ). Dos 14bebês avaliados, sete acordam durante a noite e cinco choram ao acordar, sete usam chupeta para dormir, cinco mamam e dois sugam os dedos, 12 dormem sozinhos e 13 dormem com a luz apagada. Apenas quatro bebês possuem televisão no quarto, mas nenhum deles dorme com a televisão ligada. Quando perguntamos qual a reação dos pais ao perceber que o bebê acordou, 11 disseram conversar com o bebê e três pegam seus bebês no colo. Conclusão: Verificamos em nossos dados que os bebês que praticam atividade aquática precoce apresentam boa qualidade de sono. A prática da atividade física é essencial pra promover um crescimento e maturação adequada na aptidão física e vigor mental e os ciclos do sono são essenciais para o desenvolvimento, aprendizado, memória e preservação da plasticidade cerebral na vida do indivíduo. Crianças que tem atitudes positivas em relação à atividade física e conhecimento adequado provavelmente adotarão um estilo de vida ativo com o hábito continuado da infância a vida adulta.