



ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO, DOR CRÔNICA E NÍVEL DE AUTOEFICÁCIA EM ATLETAS DE ESPORTES INDIVIDUAIS E COLETIVOS

Daiane Rocha¹, Pablo Antunes de Freitas², Cynthia Gobbi³

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Bolsista PIBIC¹²/ICETI- UniCesumar. daianerocha022@gmail.com

²Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. pablofreitas701@gmail.com

³Orientadora, Docente do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. cynthia,araujo@unicesumar.edu.br

RESUMO

Essa pesquisa tem como objetivo geral analisar a relação entre a qualidade do sono, prevalência de dor crônica e nível de autoeficácia em atletas de esportes individuais e coletivos. De modo suplementar, tem-se como objetivos específicos analisar o comportamento do sono, a presença de distúrbios do sono e sonolência excessiva diurna em atletas de esportes individuais e coletivos. Para tal, será realizado um estudo com abordagem quantitativa do tipo transversal de acordo com a modalidade e a temporada de competição. Irão participar da pesquisa atletas de diversas modalidades da cidade de Maringá e região, estes serão convidados a participar da pesquisa através de impressos, redes sociais e abordagens presenciais em academias e clubes. Os participantes deverão ser atletas com idade acima de 18 anos, de ambos os sexos, que competem em eventos de nível regional, estadual, nacional ou internacional (nos últimos 12 meses) e que treinem mais de duas vezes por semana. Serão excluídos trabalhadores noturnos, atletas que estejam grávidas ou amamentando, aqueles que fazem uso de medicamentos para dormir, os que apresentam desregulação dos hormônios reguladores do sono devido alguma patologia. Após selecionado os integrantes, dará início a coleta de dados com aplicação de um questionário estruturado pelos os autores, que irão abordar dados sociodemográficos e antropométricos como gênero, idade, peso, altura, IMC, além das condições de saúde, estilos e hábitos de vida. Ainda, serão aplicados os seguintes questionários: Escala de Sonolência de Epworth, Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), Questionário de Comportamento de Sono do Atleta e Chronic Pain Self-efficacy Scale (CPSS). Para análise estatística será realizado o teste de qui-quadrado para analisar a associação entre as variáveis de sono e dor com o tipo de modalidade individual e coletiva. O grau de significância adotado será de 5%. Sendo assim, o presente estudo se torna pertinente, pois apesar dos demais estudos sobre sono, ainda é pouco abordada a relação entre a qualidade do sono, dor crônica e autoeficácia em atletas de diversos esportes, individuais e coletivos. Portanto, através deste estudo esperamos obter índices maiores de distúrbios do sono em atletas que apresentem dor crônica e baixo nível de autoeficácia. Dessa maneira, acredita-se que os dados fornecidos através da pesquisa permitam fornecer uma especificidade maior na tomada de decisão para atletas de diversos níveis competitivos e modalidades.

PALAVRAS-CHAVE: Higiene do sono; Medicina esportiva; Medicina do sono; Privação do sono.