



## ANÁLISE DA QUALIDADE E COMPORTAMENTO DO SONO EM PRATICANTES DE DANÇA

*Gabriela Liberatti Barros<sup>1</sup>, Gabriela Athaides Cateli<sup>2</sup>, Cynthia Gobbi Alves Araújo<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Programa Voluntário de Iniciação Científica da UniCesumar - PVIC/Unicesumar. Gabi.barros99@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. gabriela.cateli@alunos.unicesumar.edu.br

<sup>3</sup>Orientadora, Docente do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. Cynthia.araujo@unicesumar.edu.br

### RESUMO

O sono possui função restauradora no organismo, e para o atleta, sua importância é intensificada e interfere na qualidade de sua performance. As pesquisas sobre sono permeiam os esportes, mas ainda assim há poucos estudos sobre o assunto quando se trata de esportes artísticos, como por exemplo, as danças. Por isso, essa pesquisa tem como objetivo analisar o comportamento do sono em dançarinos com idades entre 18 e 40 anos que pratiquem quaisquer modalidades de dança com frequência semanal mínima de 2 vezes. Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal em que os dados serão coletados por meio de um questionário online compartilhado por meio da plataforma google forms. Serão utilizados os questionários: *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *Epworth Sleepiness Scale (ESS)*; *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*; e *Athlete Sleep Behavior Questionnaire* no qual será inovador por ter sua tradução recentemente validada para a língua portuguesa e, por isso, ainda pouco aplicado aos atletas brasileiros (ASBQ-BR), além da coleta de dados sociodemográficos, antropométricos e do histórico de lesões das dançarinas. Os dados categóricos serão descritos em frequência e porcentagem e os dados ordinais em média e desvio-padrão. O teste de Shapiro-Wilk será utilizado para testar a normalidade dos dados e para a comparação entre os grupos será realizado teste t de Student, em que o nível de significância será de 5%. Como resultados, as autoras esperam conseguir traçar o perfil do comportamento do sono da população escolhida. Acreditam que a maior parte da população será jovem, com mau comportamento do sono devido a hábitos negativos em relação à higiene do sono e com histórico de lesões musculoesqueléticas. O estudo contribuirá com a comunidade da dança, auxiliando na melhora do bem-estar e performance de dançarinos, e com a comunidade esportiva como um todo, servindo como referência para a comparação de outras modalidades.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atletas; Dançarinos; Ritmo circadiano.