



## ANÁLISE DA SONOLÊNCIA DIURNA, INSÔNIA, FADIGA, COMPORTAMENTO E QUALIDADE DO SONO EM ATLETAS DE ESPORTES COLETIVOS E INDIVIDUAIS

*Maria Vitória Aragão Barbosa<sup>1</sup>, Gabriel Valim da Silva<sup>2</sup>, Cynthia Gobbi<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Programa Voluntário de Iniciação Científica da UniCesumar – PVIC/UniCesumar. mariavitoria.fisio@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. gabrielvalimfs@gmail.com

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

### RESUMO

Essa pesquisa tem como objetivo geral analisar o nível competitivo de atletas e sua associação com distúrbios de sono, sonolência excessiva diurna e comportamento de sono em atletas de esportes individuais e coletivos. Adicionalmente, tem-se como objetivos específicos comparar o comportamento de sono, qualidade de sono, presença de sonolência diurna e insônia, e fadiga de atletas de esportes individuais e coletivos no período pré e pós competição. Para tal, será realizado um estudo com abordagem quantitativa do tipo longitudinal 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 cor, gênero, idade, peso, altura, IMC, além das condições de saúde, estilos e hábitos de vida. Ainda, serão aplicados também os seguintes questionários: Escala de Sonolência de Epworth, Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), Questionário de Comportamento de Sono do Atleta, Índice de Gravidade de Insônia (IGI) e Escala de Fadiga de Chalder (EFC). Desta forma, o presente estudo se torna relevante, pois, apesar dos outros estudos a respeito do sono, ainda pouco se sabe sobre a relação entre a qualidade e comportamento do sono, sonolência diurna, insônia e fadiga em atletas de diversos esportes, individuais e coletivos, e qual a relação dessas variáveis no pré e pós temporada. Logo, através deste estudo esperamos obter índices maiores de distúrbios do sono em atletas de maior nível competitivo, assim como durante os períodos prétemporada. Dessa forma, acreditamos 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:** Medicina esportiva; Privação do sono; Transtornos do Sono-Vigília.