

RELAÇÃO DO SONO COM VARIÁVEIS AUTO REPORTADAS EM ATLETAS SUB-23 DE ATLETISMO

XIII Encontro de Pesquisa e Pós-Graduação

Geovani Messias da Silva, Mário António de Moura Simim, Cláudio de Oliveira Assumpção,
Alexandre Igor Araripe Medeiros

Com o aumento acentuado da demanda esportiva no século XXI, a ciência do esporte tem direcionado grande parte da sua atenção para entender os fatores que influenciam na performance e recuperação dos atletas com o intuito de otimizar a aplicação do treinamento. Um dos principais campos de estudo no controle de carga se formou envolta da relação do sono com o desempenho esportivo, pois este tem relação estreita com a recuperação fisiológica após a aplicação de qualquer estresse arbitrário. O presente estudo buscou analisar a relação da qualidade e horas de sono com variáveis auto reportadas de atletas sub-23 do atletismo. A amostra foi composta por 17 atletas sub-23 do sexo masculino, competidores e que foram acompanhados durante oito meses. Os atletas respondiam sete variáveis divididas em dois períodos distintos, cada variável foi representada por uma escala de 0 a 10. As variáveis respondidas antes do treino eram: horas de sono, qualidade do sono, dor, fadiga e estresse. As variáveis reportadas após o treino eram: percepção subjetiva do esforço e duração da sessão de treinamento. Para serem incluídos na análise final, os atletas deveriam reportar durante o período de oito meses variáveis de no mínimo 12 sessões de treinamento. A análise foi realizada com o rmcrr package no software R 3.6.3 utilizando a função de correlação para medidas repetidas, permitindo o ajuste estatístico da variabilidade interindividual ao remover a variância entre os indivíduos. Foi encontrada uma correlação moderada positiva entre as horas de sono e a qualidade do sono, entretanto não houve correlação significativa para as outras variáveis. As horas de sono demonstraram correlação com a qualidade do sono, representando possivelmente uma interação que merece atenção durante o controle de carga por parte dos técnicos e treinadores. Os autores agradecem a CAPES pelo apoio concedido à pesquisa mediante bolsa de demanda social.

Palavras-chave: ATLETISMO. SONO. CONTROLE DE CARGA. ATLETAS.