

Qualidade do sono, cronotipo e desempenho em corredores de rua.

Franco B, Cruz I, Esteves AM*

Faculdade de Ciências Aplicadas – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo - Brasil

O exercício físico gera resultados positivos na qualidade do sono e atua no ciclo sono-vigília através do seu efeito sincronizador indireto do relógio biológico. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade de sono, cronotipo e o desempenho de corredores amadores de rua da cidade de Limeira. Foram avaliados 42 indivíduos de ambos os gêneros ($28 \pm 1,47$ anos), que praticavam corrida de rua. O instrumento utilizado para aplicação dos questionários foi a plataforma Google Drive–Google Forms. Foram formuladas questões que englobam o cotidiano de um corredor de rua (preferências nos períodos que as provas são comumente feitas, percurso e tempo de última prova realizada, hábitos de sono, hábitos de alimentação e investimentos em recursos para corrida) e também questionários para avaliação do cronotipo (Morningness-eveningness questionnaire), sonolência (Epworth Sleepiness Scale – ESS) e qualidade de sono (Pittsburgh Sleep Quality Index - PQSI-BR). Os resultados demonstraram que o cronotipo mais frequente foi o matutino (47,61%), seguido de indiferente (30,95%) e vespertino (21,42%). A frequência de provas realizadas foi 88% no período da manhã, 9% no período da noite e 4% período da tarde. Em relação à qualidade de sono geral foi verificado que 59% dos corredores possuíam qualidade ruim de sono. Ao analisar variáveis do sono e sonolência em decorrência do horário da última corrida realizada, foi verificado que as pessoas que correram no período da tarde apresentaram uma pior qualidade do sono e os que correram à noite apresentaram índices de sonolência. Não foi encontrada diferença no desempenho das provas de 5Km entre matutinos e vespertinos, no entanto foi visto uma fraca associação entre o tempo na última corrida e a pontuação do cronotipo, demonstrando que os matutinos realizavam as provas em menor tempo. Assim, podemos sugerir que o cronotipo e o padrão de sono podem apresentar interferências no desempenho, e por isso deve ser levado em conta durante os treinamentos.

Palavras chave: qualidade do sono, cronotipo, corrida de rua.

E-mail: andrea.esteves@fca.unicamp.br