

Avaliação da Qualidade do Sono em Atletas Universitários

Otávio Augusto Monteiro da Silva; UFPA¹

Marcus Vinicius Maia Lima Leal; UFPA²

Higson Rodrigues Coelho; UEPA³

Renê de Caldas Honorato; UEPA⁴

Daniel Alvarez Pires; UFPA⁵

Introdução: O sono é um estado fisiológico que possui diversas funções biológicas como recuperação, compensação de gastos energéticos e prevenção da exaustão, processos que auxiliam na homeostase corporal. A má qualidade do sono pode causar alterações metabólicas, dificuldade de recuperação física, déficit cognitivo e problemas psicológicos, influenciando diretamente no desempenho físico e cognitivo dos universitários que vivenciam uma dupla jornada aliando estudos e treinamento. Essa combinação de funções pode sobrecarregar a rotina desses jovens, pois além do desempenho nas competições ser prejudicado, a má qualidade do sono também influencia diretamente no processo de aprendizagem e de memória, reduzindo assim o desempenho acadêmico. **Objetivo:** Avaliar a qualidade do sono em atletas universitários praticantes de modalidades coletivas e individuais. **Método:** Um grupo de 91 atletas universitários praticantes de modalidades esportivas coletivas e individuais com idade média de 23.5 ± 0.0 anos responderam ao Questionário de Comportamento de Sono do atleta (ASBQ-BR) juntamente com o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). A pontuação global do questionário é resultante da soma das 18 questões e as respostas relacionadas a frequência dos comportamentos são pontuadas em uma escala do tipo *likert* pontuada da seguinte forma 1 = nunca 2= raramente, 3 = às vezes, 4 = frequentemente e 5 = sempre. O questionário é distribuído em 3 fatores: fatores ambientais (itens 1, 5, 15, 16, 17 e 18); fatores comportamentais (itens 2, 4, 8, 10, 11, 12 e 13); e fatores relacionados ao esporte (itens 3, 6, 7, 9 e 14). Escores menores ou iguais a 36 UA indicam “bom comportamento de sono” e acima de 42 UA representam “comportamento de sono ruim”²⁶. Escores entre 36 e 42 UA classificam o atleta com “comportamento de sono moderado”. **Resultados:** 31,1% dos universitários apresentaram um “bom comportamento de sono”, enquanto 24,4% apresentaram “comportamento moderado de sono” e 44,4% obtiveram um “comportamento de sono ruim”. **Conclusão:** A rotina de viagens e campeonatos realizados em diferentes cidades acabam comprometendo o comportamento do sono de atletas universitários. A maioria dos atletas apresentou comportamentos bons e moderados, no entanto uma grande parte apresentou comportamento ruim, o que deve ser levado em consideração pois a má qualidade do sono está relacionada a um aumento do estresse e sentimentos como tristeza e raiva.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do esporte. Descanso. Atividades esportivas.

Agradecimentos/financiamento: Secretaria de Ciência, Tecnologia e Educação Superior, Profissional e Tecnológica

¹ Graduando, Universidade Federal do Pará, UFPA. otavio.silva@castanhal.ufpa.br

² Graduando, Universidade Federal do Pará, UFPA. marcus.leal@castanhal.ufpa.br

³ Doutor, Universidade do Estado do Pará, UEPA. higson.coelho@uepa.br

⁴ Doutor, Universidade do Estado do Pará, UEPA. renee.caldas@uepa.br

⁵ Doutor, Universidade Federal do Pará, UFPA. danielpires@ufpa.br