



AVALIAÇÃO SUBJETIVA DA QUALIDADE DO SONO EM ATLETAS DE FITNESS FUNCIONAL

BENVINDO, Vinícius Vieira ^{1*}; GUALBERTO, Pedro Ian Barbalho¹; TIBANA, Ramires Alsamir ²; DERESZ, Luís Fernando¹;

¹ Programa de Pós-Graduação em Ciências Aplicadas à Saúde, UFJF – GV, Governador Valadares, MG.

² Universidade Federal do Mato Grosso (UFTM) – Faculdade de Ciências Médicas

* Autor correspondente: viniciusvieira.nutricao@gmail.com

Introdução: O Fitness Funcional (Crossfit®) é um exercício de alta intensidade caracterizado por combinar várias capacidades físicas e movimentos multiarticulares na mesma modalidade. Para que o atleta alcance o desempenho máximo nos treinamentos e competições é necessário que ele esteja fisicamente recuperado entre as sessões de treinamento. Neste sentido, destaca-se a importância do sono na prática esportiva, visto as suas funções na reparação de danos musculares, processos de recuperação fisiológica, alívio da fadiga mental, dentre outros. **Objetivo:** Descrever a qualidade do sono de atletas Fitness Funcional na fase transmutação da periodização do treinamento. **Método:** Estudo transversal e descritivo com amostra composta por atletas da categoria elite do Fitness Funcional. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição dos autores (CAEE 55073022.5.0000.5147) e registrado no REBEC sob número RBR-369svc4. Foram coletadas informações sociodemográficas e de qualidade do sono (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh – IQSP). A normalidade dos dados foi avaliada pelo teste de Shapiro-Wilk e os dados estão apresentados em média (\pm desvio padrão) e frequência absoluta (%). As análises foram realizadas no software SPSS v. 21. **Resultados:** A amostra (n=19) foi composta por atletas de Fitness Funcional da categoria elite, do sexo masculino, com idade de $30,4 \pm 5,3$ anos e tempo na modalidade de $61,3 \pm 13,5$ meses. Os resultados do IQSP indicam que a qualidade do sono é ruim em 17 (89,5%) dos atletas, embora na autoavaliação (Componente 1 - Qualidade subjetiva do sono) 13 (68,4%) atletas indicaram ter boa qualidade do sono. Dezesesseis atletas (85,9%) apresentaram maior prevalência de classificações negativas nos distúrbios do sono (Componente 5). 11 (57,9%) dos atletas indicaram predomínio do turno da manhã para a realização das atividades diárias, 10 (52,6%) dos treinos e 11 (57,9%) ter o turno de trabalho e estudos alternado, respectivamente.

Ainda, 14 (73,7%) não realizavam outros tipos de treino, 18 (94,7%) não utilizavam fármacos ou fitoterápicos e 16 (85,9%) não possuíam doenças que possam interferir na qualidade do sono. **Conclusão:** Ainda que os atletas relatem boa autoavaliação na qualidade do sono, os dados do IQSP demonstraram necessidade de melhorias na qualidade do sono, principalmente nos domínios de eficiência do sono e horas de sono dormidas dos participantes. Estes resultados podem implicar na qualidade dos treinos subsequentes e na presença de dor e/ou fadiga, bem como em variáveis relacionadas ao desempenho.

Palavras-chave: Hábitos de Sono; Qualidade do Sono; Performance Esportiva.