



QUALIDADE DE VIDA, QUALIDADE DO SONO E PREVALÊNCIA DE LESÕES EM JUDOCAS VETERANOS

MATEUS FERNANDES RIOS; SÉRGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA; ALMIR VIEIRA
DIBAI FILHO; ANTONIO COPPI NAVARRO

INTRODUÇÃO: A prática da atividade física, o exercício físico e a qualidade do sono contribuem para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida, impactando em diversas dimensões da condição humana. O Judô é uma modalidade esportiva de combate que tem em sua gênese, a preocupação com a integridade física e o aprimoramento espiritual do seu praticante, contudo, por ser uma prática de contato contínuo, possibilita o acometimento de lesões em sua prática e isso pode acarretar nas alterações de indicadores da qualidade de vida e qualidade de sono. **OBJETIVOS:** Analisar a relação entre a qualidade de vida, qualidade de sono e prevalência de lesões musculoesqueléticas em judocas da classe veteranos do estado Maranhão. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa descritiva transversal que objetiva mensurar e quantificar a frequência em que o fenômeno. Participantes serão atletas da classe veteranos do Estado do Maranhão (igual ou superior a 30 anos) de ambos os sexos. Instrumentos serão o QLGS 1, Medical Outcomes Short-Form Health Survey - SF 36 e Pittsburgh Sleep Quality Index - Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). **RESULTADOS:** Os atletas veteranos, até o momento, mostram grandes índices de lesões nos ombros e joelhos (luxações e entorses), na qualidade de vida, o índice dor foi o mais afetado e no sono, os trabalhos e lesões interferiram diretamente no sono dos atletas. **CONCLUSÃO:** A qualidade de vida e qualidade de sono dos atletas da classe veteranos estão diretamente ligadas aos tipos e graus de lesões dos mesmos.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Sono, Lesões, Judo, Veteranos.