



QUALIDADE DE SONO EM ATLETAS E NÃO ATLETAS

FÁTIMA RAQUEL MONTEIRO PIRES; LUCINDA SOFIA ALMEIDA CARVALHO;
FRANCISCO JOSÉ BARBAS RODRIGUES; JOANA RITA ESPIRITO SANTO RAMOS PIRES;
PATRÍCIA MARGARIDA DOS SANTOS CARVALHEIRO COELHO

INTRODUÇÃO: O sono é um processo fisiológico essencial para manter o bem-estar físico e mental, a sua qualidade e eficiência, são fundamentais para esta manutenção. Uma prática de exercício físico regular associada a uma higiene de sono adequada e um estilo de vida saudável potencia a eficiência do sono bem como a performance desportiva.

OBJETIVOS: Comparar a qualidade de sono entre atletas e não atletas obtida no índice de qualidade do sono de Pittsburgh – versão portuguesa (PSQI-PT).

METODOLOGIA: Estudo prospetivo e quantitativo. A amostra foi recolhida num clube de futebol profissional situado na região de Trás-os-montes em Portugal. As variáveis foram aferidas por questionário autopreenchido, que inclui caracterização sociodemográfica e o índice de Pittsburgh para avaliação da qualidade de sono. Foi assinado um consentimento informado, livre e esclarecido por todos os participantes do estudo.

RESULTADOS: Testou-se a normalidade da distribuição da amostra através *do teste de kolmogorov – smirnov*, ao qual obtivemos um $p\text{ valeu} < 0.0001$. A amostra constituída por 62 indivíduos (31 atletas e 31 não atletas) compreende idades entre 18 e 39 anos, com idade média 26 anos. Apurou-se um tempo total de sono médio em atletas superior aos não atletas correspondendo respetivamente a 8 e 7 horas. Aferiu-se que a latência máxima em atletas de 90 minutos, mínima de 2 minutos e média de 23 minutos, em não atletas a latência máxima é de 60 minutos, mínima de 1 minuto e média de 18 minutos. Estudou-se a significância das variáveis pelo teste *One Sample T-Test* do qual se obteve um valor de $p < 0.0001$. Afirma-se que apesar de a latência ser maior nos atletas, do ponto de vista dos valores médios de latência são normais em ambos os grupos e a qualidade de sono é melhor em atletas do que em não atletas.

CONCLUSÃO: Ser atleta contribui negativamente para a latência de sono (ainda que o valor médio se mantenha normal) e positivamente para a qualidade de sono subjetiva. A percentagem de boa qualidade de sono avaliado pelo score do Índice de qualidade de sono de Pittsburgh para os atletas é melhor em comparação com os não atletas.

Palavras-chave: Higiene do sono, Sono, Sonolência, Distúrbios do sono, Estilo de vida.