

Associação entre o volume de práticas esportivas e a qualidade do sono em adolescentes atletas de karatê

Association between the volume of sports and sleep quality in adolescent karate athletes

José Francisco da Silva¹ orcid.org/0000-0003-0934-9826

Maria Julia Lyra da Silva¹ orcid.org/0000-0003-1853-6527

Murilo Gominho Antunes Correia Junior¹ orcid.org/0000-0002-2395-2210

Willemax dos Santos Gomes² orcid.org/0000-0002-3498-9959

Javiera Alarcon Aguilar¹ orcid.org/0000-0003-4267-046X0

Carlos Alberto Moreno Moya¹ orcid.org/0000-0002-7127-0855

Daniel da Rocha Queiroz¹ orcid.org/0000-0002-9901-4677

Marcos André Moura dos Santos orcid.org/0000-0002-2734-8416

¹Escola Superior de Educação Física. Universidade de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.

²Departamento de Educação Física. Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.

E-mail do autor correspondente: jfs.silvafrancisco@gmail.com

RESUMO

Introdução: O sono é essencial para a saúde do atleta. Contudo estes experienciam problemas em sua qualidade, sendo esta acentuada na adolescência. A preparação do atleta considera o calendário com muitas competições, o que pode favorecer a má qualidade do sono. O volume de treino contribui na carga de trabalho exercida pelo atleta e nos períodos de recuperação, estas ocorrem mais intensamente durante o sono.

Objetivo: Sendo assim objetivou-se analisar a associação entre o volume de práticas esportivas e a qualidade do sono em adolescentes karatekas da Federação Pernambucana das Associações de Karatê, no campeonato pernambucano 2018.

Metodológico: Responderam o Questionário sobre Prática de Atividades Físicas Organizadas e o Índice de Qualidade do Sono. A associação entre o volume de práticas e a qualidade do sono foi analisada por regressão linear ajustada por sexo, idade, nível competitivo, graduação e número de esportes praticados, através do software SPSS adotando $p < 0,05$. **Resultados:** Dos 38 atletas (idade $16,58 \pm 1,4$), 54,6% apresentaram má qualidade do sono. Houve uma associação negativa entre volume de práticas e qualidade do sono ($\beta = -0,73$; $p < 0,001$). **Considerações Finais:** Os adolescentes atletas de karatê que apresentam um maior volume de treinamento são aqueles que possuem melhores valores na avaliação da qualidade do sono.

Descritores: Adolescente; Sono; Artes Marciais

ABSTRACT

Introduction: Sleep is essential for the athlete's health. However, they experience problems in their quality, which is accentuated in adolescence. The athlete's preparation considers the calendar with many competitions, which can favor poor sleep quality. The volume of training contributes to the workload exercised by the athlete and in the recovery periods, these occur more intensely during sleep. **Objective:** So, the objective was to analyze the association between the volume of sports practices and the quality of sleep in adolescent karatekas from the Federation Pernambucana of Associations of Karate, in the Pernambuco championship 2018. **Methodological Path:** answered the Questionnaire on the Practice of Organized Physical Activities and the Sleep Quality Index. The association between the volume of practices and the quality of sleep was analyzed by linear regression adjusted for sex, age, competitive level, graduation and number of sports practiced, using the SPSS software adopting $p < 0.05$. **Results:** Of the 38 athletes (age 16.58 ± 1.4), 54.6% had poor sleep quality. There was a negative association between volume of practices and quality of sleep ($\beta = -0.73$; $p < 0.001$). **Final Considerations:** Adolescent karate athletes who have a higher volume of training are those who have better values in assessing sleep quality.

Keywords: Adolescent; Sleep; Martial Arts