

EFEITOS DE DIFERENTES INTENSIDADES DE TREINAMENTO RESISTIDO NA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE SONO DE JOVENS ADULTOS

XXIX Encontro de Extensão

Francisco Vitor Ramos Lourenco, Lais Monteiro de Oliveira, Jose de Oliveira Vilar Neto

Distúrbios de sono já constituem uma das maiores causas de problema de saúde pública da atualidade. Adultos que possuem algum tipo de distúrbio de sono possuem maior probabilidade de apresentarem doenças crônicas, aumentando também o risco de mortalidade por diversas causas. O presente estudo tem como objetivo investigar a influência do exercício físico resistido na qualidade de sono durante a quarentena da pandemia de covid-19, também tentar identificar o impacto de diferentes variações de intensidade de treinamento na qualidade do sono. Foram submetidos 12 sujeitos previamente ativos e que apresentaram distúrbio de sono sobre circunstâncias de isolamento social (9 mulheres e 3 homens) com idade entre 19 a 36 anos, praticando exercícios resistidos em diferentes intensidades sob o período de uma semana para cada estímulo. Após cada semana e anteriormente a intervenção o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), um instrumento utilizado para avaliar a qualidade subjetiva do sono. Este questionário é composto por 19 itens, que são agrupados em sete componentes, cada qual pontuado em uma escala de 0 a 3. Os componentes são, respectivamente: (1) a qualidade subjetiva do sono; (2) a latência do sono; (3) a duração do sono; (4) a eficiência habitual do sono; (5) as alterações do sono; (6) o uso de medicações para o sono; e (7) a disfunção diurna. Os escores dos sete componentes são somados para conferir uma pontuação global do PSQI, a qual varia de 0 a 21. Pontuações de 0-4 indicam boa qualidade do sono, de 5-10 indicam qualidade ruim e acima de 10 indicam distúrbio do sono, além disso os participantes foram submetidos a questionários de qualidade de vida ao qual os mesmos constam índices como estresse e ansiedade. Os resultados indicam que todas as intensidades de treinamento demonstraram ser efetivas na melhora da qualidade de sono dos indivíduos com aumento acentuado para altas intensidades. Entretanto, o estímulo prolongado de alta intensidade mostraram efeito reverso.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Qualidade do sono. Intensidade de treinamento.