

AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE SONO E SONOLENCIA EM ATLETAS INTEGRANTES DE UMA EQUIPE FUTSAL ESCOLAR.

Thiago Mateus Batista Pinto¹, Anna Thereza Galdino De Sousa², Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa³, Fábio Thiago Maciel da Silva⁴, Natally Almeida de Oliveira⁵, Wesley Crispim Ramalho⁶, Renan Djones Gomes de Sousa Silva⁷

Eixo temático: Inovação aplicada ao estudo do Desenvolvimento Motor, Aprendizagem Motora e/ou Atividade Física

INTRODUÇÃO: O sono constitui um fator de suma importância na manutenção da saúde e aprendizagem, proporcionando a restauração das nossas funções vitais, sua má qualidade afeta negativamente nosso desempenho. **OBJETIVO:** avaliar a qualidade do sono e nível de sonolência em estudantes integrantes da equipe de futsal de uma escola da rede estadual de ensino da cidade de Sousa-PB. **MÉTODOS:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa de cunho descritivo da qualidade do sono através do questionário auto aplicável, PSQI (Índice de qualidade de sono de Pittsburg), investigando de maneira secundária o nível de sonolência pela ESS (Escala de Sonolência Epworth), participaram da pesquisa 12 alunos integrantes da equipe de futsal juvenil da escola E.E.E.F.M André Gadelha do sexo masculino, faixa etária entre 15 e 17 anos, pertencentes ao turno matutino do nível fundamental II. **RESULTADOS:** Os resultados obtidos revelam que 75% da população avaliada apresenta uma boa qualidade do sono, apenas 25% dos estudantes possuem uma má qualidade do sono e 0% dos avaliados apresentam presença de distúrbio. Outro fator estudado foi o nível de sonolência, cujos dados demonstram que aproximadamente 75% dos alunos avaliados não apresentam problemas de sonolência. **CONCLUSÃO:** Existe uma prevalência de qualidade de sono satisfatória entre os estudantes atletas integrantes da equipe de futsal escolar, assim como baixos índices de sonolência diurna, podendo estar relacionados à prática de exercícios físicos presentes nos treinamentos da equipe.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de sono, Sonolência, Futsal escolar, Educação física escolar

Apoio: IFPB–Campus Sousa e CNPq.

¹ Especialista em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: thiago.pinto@ifpb.edu.br

² Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: anna.thereza@academico.ifpb.edu.br

³ Mestre em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, Natal, e-mail: ana.sousa@ifpb.edu.br

⁴ Doutor em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: fabio.maciel@ifpb.edu.br

⁵ Graduada em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: natallyalmeeida@gmail.com

⁶ Mestre em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, Natal, e-mail: wesley.ramalho@ifpb.edu.br

⁷ Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: renandbz123@gmail.com