

**Evento:** COBRA F

**Modalidade:** PÔSTER

**Tema:** C05. Fisioterapia na Saúde e Funcionalidade do Adulto

## **Associação da qualidade de sono e lesões musculoesqueléticas em atletas com lesão medular**

ANDRESSA DA SILVA DE MELLO (Silva A) - UFMG - silvaddressa@gmail.com, Mario Simim (Simim M) - UFMG, Fernanda Narciso (Narciso F) - UFMG, Diego Alcântara (Alcântara D) - UFMG, Marco Túlio de Mello (Mello MT) - UFMG

**Introdução:** O sono atua como responsável direto pela recuperação de energia gasta durante o período de vigília, além de ser fundamental no desenvolvimento e manutenção de atividades metabólicas do organismo. Atletas com lesão medular tem uma prevalência maior de distúrbios do sono o que diminui a qualidade de vida e consequentemente o rendimento esportivo. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre qualidade de sono e o risco de lesões musculoesqueléticas em atletas com lesão medular. **Método:** O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (CAAE: 64492016.8.0000.5149). Foram avaliados 07 atletas do sexo masculino com lesão medular, praticantes da modalidade de Rugby em cadeira de rodas (idade =  $29 \pm 4,5$  anos; estatura =  $1,78 \pm 0,06$  m; massa corporal =  $71,0 \pm 13,1$  kg; tempo de lesão medular =  $8,3 \pm 5,3$  anos; tempo de experiência na modalidade =  $4,5 \pm 2,3$  anos) com lesão medular cervical (completa: n = 4; 57% e incompleta: n = 3; 43%) integrantes de uma equipe da cidade de Belo Horizonte/MG. Os dados do ciclo vigília-sono foram registrados durante 10 dias por meio do actígrafo Motionlogger que contém acelerômetro interno e permite o monitoramento contínuo da atividade-reposo ou do ciclo vigília-sono. As variáveis analisadas foram a duração do sono e qualidade do sono, além do tempo total acordado. O registro das lesões musculoesqueléticas foi realizado por meio de questionário retrospectivo. A análise estatística utilizadas foi descritiva para apresentar os resultados de qualidade de sono, enquanto que, o modelo de regressão linear foi utilizado para comparar e verificar associação entre as variáveis de sono e lesões musculoesqueléticas. **Resultados:** No ciclo vigília-sono dos atletas com lesão medular foi observado que a média do tempo acordado foi de  $607 \pm 167$  minutos, a latência de sono foi de  $18,2 \pm 15,2$  minutos, eficiência de sono foi de  $91,4 \pm 6,4\%$ , tempo total de sono foi de  $280 \pm 124$  minutos ( $4,6 \pm 2,0$  horas) e o tempo de despertares durante o sono foi de  $33,7 \pm 35,7$ . Nossos resultados indicaram que o elevado tempo de despertares ( $33,7 \pm 35,7$  minutos) é preditor para lesões musculoesqueléticas em atletas com lesão medular ( $R^2 = 0,889$ ). **Conclusão:** Concluimos que atletas com lesão medular apresentam qualidade do sono ruim, exibem elevado tempo de despertares, sendo esse preditor para lesões musculoesqueléticas. Fatores esses que podem prejudicar o desempenho físico e cognitivo desses atletas.

**Descritores:** Sono, Lesões em Atletas, Desempenho Esportivo

**Agradecimentos:** FAPEMIG, CNPq, CAPES, CEPE, UFMG, FUNDEP, FEPE, Programa Superar-PBH.