

## RESUMO - REABILITAÇÃO E REVISÃO

### **AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA AMADORES COM DOR LOMBAR CRÔNICA: UM ESTUDO PILOTO**

*Isabela Da Silva Leonardo (isabelasilvaleonardo@gmail.com)*

*Rogério César Fermino (rogeriofermino@utfpr.edu.br)*

*Thiago Padilha Amarante (tamarante@alunos.utfpr.edu.br)*

*Bruno Kusiak Dos Santos (brunokusiak@gmail.com)*

*Carlos Eduardo Cordeiro De Cristo (carloscristo@ufpr.br)*

*Talita Gianello Gnoato Zotz (talita.gnoato@gmail.com)*

*Ana Carolina Brandt Macedo (acbrandtmacedo@gmail.com)*

#### Introdução:

A corrida de rua é uma prática em expansão, reconhecida pelos benefícios à saúde física e mental. Entretanto, a dor lombar é uma queixa frequente entre corredores, podendo estar associada a fatores psicossociais como qualidade do sono, variável ainda pouco explorada nesse contexto. Objetivo: Avaliar a qualidade do sono em corredores amadores do sexo masculino na cidade de Curitiba. Métodos: Estudo observacional, quantitativo e descritivo, realizado com corredores amadores da cidade de Curitiba-PR, do sexo masculino na

faixa etária de 18 a 59 anos. A coleta ocorre em ambiente laboratorial, com aplicação dos questionários do sono Athens Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ) validado para a língua portuguesa. A análise dos resultados foi realizada de forma descrita pela média e desvio padrão e a classificação da qualidade do sono por frequência relativa. Resultados preliminares: Até o momento, foram avaliados 35 praticantes de corrida do sexo masculino, com média de idade de  $42,31 \pm 12,46$  anos, peso de  $76,43 \pm 11,31$  Kg, altura de  $1,75 \pm 0,06$  e IMC de  $24,92 \pm 3,21$ . O escore do ASBQ foi de  $42,57 \pm 6,59$ , variando entre 24 e 55 pontos, evidenciando heterogeneidade nos padrões de sono. Quanto a qualidade do sono 11,11% (n=4) foram classificados como bom, 41,7% (n=15) como moderado e 44,4% (n=16) como ruim. Conclusão: Os achados preliminares indicam que os praticantes de corrida de rua apresentam alteração da qualidade do sono, sendo necessário investigar as suas causas, visto que já praticam exercício físico o qual deveria influenciar positivamente nesse aspecto.

Palavras-chave: corrida de rua; sono; dor lombar; saúde mental; fisioterapia esportiva.