

DESEMPENHO NO EXERCÍCIO INTERVALADO EM FUNÇÃO DA PRIVAÇÃO DO SONO

ANDRADE, Sérgio L.F. (CEPAFEE/UNIBRASIL)
SOUZA, Ricardo M. (CEPAFEE/UNIBRASIL)
HOFLINGER, Francielle (CEPAFEE/UNIBRASIL)
SENTONE, Rafael G.(CEPAFEE/UNIBRASIL)

As sociedades industrializadas tendem a impor uma alteração no ciclo sono-vigília, uma vez que os seres humanos acabam trocando o momento de sono por outras atividades em virtude da necessidade de trabalhar em outros horários, o que acaba causando conflitos entre os ritmos biológicos. A privação do sono é um fator que pode causar alterações no desempenho da performance e acesso as reservas energéticas. No entanto a literatura carece de estudos mais significativos nesse sentido, uma vez que se torna difícil encontrar sujeitos que se submetam as condições dos experimentos, assim como não há uma padronização dos protocolos experimentais. As discrepâncias entre os estudos podem ocorrer devido à variedade dos exercícios, frequência, intensidade e durações empregadas, bem como diferentes métodos de avaliação. O estado de sono-vigília humano é regulado pelo ritmo circadiano (período de 24 horas) e a arquitetura do sono, dividida em fases, apresenta características distintas, sendo que, do ponto de vista fisiológico, o sono matutino não equivale ao noturno. Alterações nesse ritmo relacionadas à privação do período de sono podem afetar a eficiência das tarefas desempenhadas, tanto a nível físico, mental e principalmente atencional, uma vez que a manutenção adequada de seu período mantém as condições psicofisiológicas do sujeito, como o controle da temperatura corporal, o metabolismo, as funções imunológicas e cognitivas. O modelo psicobiológico demonstra a relação direta entre a percepção do esforço e o desenvolvimento da tarefa, quanto mais cansado mentalmente o indivíduo estiver, maior será sua percepção do esforço na atividade desempenhada. Neste contexto, supõe-se que a diminuição do desempenho na performance, estaria mais relacionada ao aumento da percepção subjetiva do esforço ocasionado pelo período de restrição do sono, do que os efeitos fisiológicos agudos. Portanto o objetivo do presente estudo é verificar o desempenho no exercício intervalado em função da privação do sono, utilizando-se da pesquisa experimental, com 10 (dez) sujeitos que serão submetidos a um protocolo de exercício intervalado de esforço máximo, sem e com privação do sono, no entanto a pesquisa está em fase de desenvolvimento, não apresentando resultados até o momento.

Palavras-chave: privação do sono; exercício intervalado; performance; percepção subjetiva do esforço.