



## PRODUÇÃO ACADEMICA SOBRE QUALIDADE DO SONO EM JOGADORES DE FUTEBOL.

**Breno Becker Cordeiro**

### Resumo

É fato que, o sono é um elemento fundamental para a manutenção da saúde e do bem-estar humano, desempenhando um papel crucial tanto na fisiologia quanto no funcionamento cognitivo. Em especial para atletas de alto rendimento, como jogadores de futebol, a qualidade do sono se torna ainda mais vital, influenciando diretamente a recuperação física, a capacidade cognitiva e, consequentemente, a performance esportiva. Diversos estudos têm evidenciado que um sono de qualidade adequada pode ser determinante para o sucesso de um atleta, afetando tanto o desempenho durante os treinos quanto em competições. O objetivo desta revisão é, portanto, identificar e analisar os principais fatores que influenciam a qualidade do sono em atletas de futebol e como esses fatores podem repercutir em seu desempenho esportivo. A partir de uma revisão bibliográfica, o presente estudo busca mapear as formas de mensuração da qualidade do sono, analisar como essas avaliações são realizadas especificamente em jogadores de futebol, e propor intervenções que possam melhorar a qualidade do sono e, por extensão, o desempenho dos atletas em treinos e competições. Este estudo se justifica pela necessidade de entender os principais fatores que impactam a qualidade do sono em atletas, particularmente em jogadores de futebol. Ao identificar esses fatores, será possível compreender como eles afetam o desempenho nos treinos e nas competições, fornecendo informações valiosas para intervenções que visem melhorar a qualidade do sono desses atletas. Com uma melhor qualidade de sono, espera-se uma otimização do desempenho esportivo, o que pode contribuir para que os jogadores se mantenham em níveis elevados de performance, tanto física quanto mental. As pesquisas serão realizadas na base



de dados eletrônica PubMed, com as palavras-chave: “Sleep quality AND soccer players”. Os critérios de inclusão são estudos que avaliem a qualidade do sono em jogadores de futebol entre 17 a 30 anos de idade do sexo masculino e feminino, e seus efeitos no desempenho esportivo, sendo eles no idioma inglês e português, com recorte temporal de 2002 até 2024. Para os critérios de exclusão da pesquisa são os estudos que não estejam relacionados ao tema, monografias, dissertações, teses, artigos de revisão, editoriais e estudos com amostras não representativas de jogadores de futebol. Assim, o estudo visa fornecer subsídios para que profissionais da área possam intervir de forma mais eficaz, utilizando estratégias que promovam a manutenção de um alto nível de desempenho esportivo, com base em um sono de qualidade. Foram encontrados 114 artigos na base de dados PubMed, não houve nenhuma exclusão de artigos por serem duplicados, excluindo-se 86 artigos por não adequação do título ao tema desta pesquisa, restando 28 artigos. Após a leitura dos resumos dos artigos houve a exclusão de 11 artigos, restando 17 que foram elegíveis para a leitura na íntegra. Esta pesquisa está em fase de desenvolvimento e ainda não apresenta discussões e os resultados estão em desenvolvimento.

**Palavras chaves:** Qualidade do sono, futebol e jogadores de futebol.