

INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO NA QUALIDADE DO SONO EM DEFICIENTES VISUAIS

Camila Akemi Tome*, Andrea Maculano Esteves.

Resumo

Poucas propostas são apresentadas na literatura sobre os benefícios da natação na vida de um atleta que possui deficiência visual e sua qualidade de vida relacionada ao sono. O sono é considerado como restaurador e o exercício físico está associado a diversas alterações no padrão de sono.

Palavras-chave:

Natação, deficiência visual, sono.

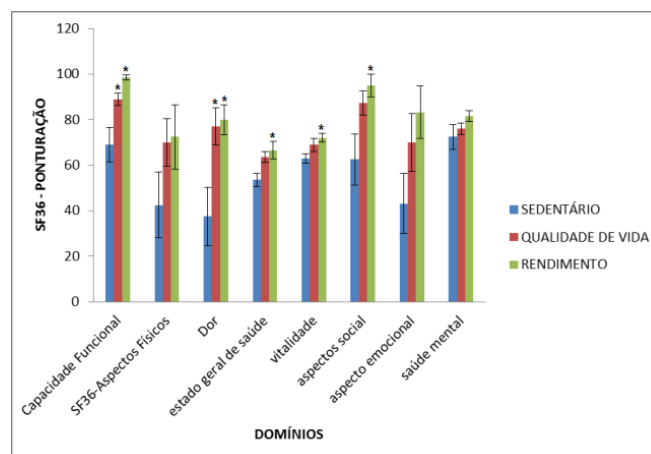
Introdução

Atualmente, o desporto vem exigindo muito dos atletas, fazendo com que um bom sono, recuperador e restaurador, seja ainda mais importante. Os indivíduos cegos congênitos apresentam alterações durante o sonho. Isso se deve por não apresentarem movimentos oculares durante o sonho e sim alterações olfativas, táteis e auditivas. Em deficientes visuais adquiridos, essa condição é reduzida e chega a ser suprida conforme o tempo e a idade em que se instalou a deficiência. Quando são observados alguns aspectos específicos, observa-se uma grande alteração na forma de expressão do sono REM em indivíduos com deficiência visual¹. Para deficientes, a prática da natação pode trazer inúmeros benefícios, tais como a integração social, a independência e o aumento da autoestima nos atletas, além dos benefícios físicos². Assim, o presente trabalho teve como objetivo analisar os benefícios que a natação promove na saúde e na qualidade do sono de indivíduos com deficiência visual de diferentes níveis de aptidão física. Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa e contato com as Instituições que promovem atividades de natação para deficientes visuais (B1, B2 e B3), foram selecionados 30 voluntários do gênero masculino, com idade entre 16-60 anos. Os voluntários foram distribuídos em 3 grupos: Grupo 1: Deficientes visuais sedentários; Grupo 2: Deficientes visuais que praticam a natação como promoção da saúde; Grupo 3: Deficientes visuais que praticam a natação competitiva (rendimento).

Resultados e Discussão

Após contato, explanação do projeto, leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) os voluntários responderam a questionários relacionados ao padrão de sono, sonolência, cronotipo e qualidade de vida. A aplicação dos questionários foi realizada pelo próprio pesquisador, de maneira individual e em sala reservada na Instituição, onde o mesmo fez a leitura dos questionários e o voluntário apontou a resposta que melhor responde a sua condição. Os principais resultados do presente estudo demonstraram que houve uma redução dos domínios: Capacidade funcional, Dor, Estado geral de saúde, Vitalidade e Aspecto Social do grupo 1 (sedentários) em relação aos grupos 2 (qualidade de vida) e 3 (rendimento). Além disso, o grupo 3 (rendimento) apresentou menor pontuação no Questionário de Qualidade do sono (Pittsburg) e maior eficiência do sono em relação aos outros grupos.

Figura 1. Resultados do Questionário de Qualidade de Vida (SF-36)



Qualidade de vida nos diferentes grupos: ANOVA ONE-WAY - * Difere do grupo sedentário, p<0,05.

Tabela 1. Questionário de Qualidade do sono.

	Sedentários	Q.V.	Rendimento
Latência	26±3,55	23,50±5,11	20,50±5,65
Eficiência	96,20±1,66	96,75±2,18	97,36±1,17
Pontuação	5,60±0,74	5,50±0,75	3,50±0,82

Conclusões

Podemos sugerir que a prática do exercício físico apresentou melhora em vários domínios da qualidade de vida. O grupo que realizou a prática do exercício físico no contexto de rendimento teve uma melhor eficiência do sono e uma redução nos indicativos de distúrbios do sono, mesmo não sendo encontradas diferenças significativas na sonolência, tempo de deficiência, latência do sono e cronotipo entre os grupos.

Agradecimentos

Laboratório de Sono e Exercício Físico – LASEF/UNICAMP; Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – PIBIC.

¹ Mello, M.T., *Paralimpíadas Sidney 2000: avaliação e prescrição do treinamento dos atletas brasileiros*. São Paulo, 2002, p.78-79.

² Abrantes G.M., Barreto, M.M.. *Natação para deficientes*. Brasília, 2013.