

## Efeitos na qualidade do sono em jovens praticantes de exercício de força sob administração de suplementação noturna: resultados preliminares

Matheus A. Gomes\*, Andrea M. Esteves

### Resumo

Suplementação com Bebidas de Recuperação no período noturno podem melhorar qualidade do sono e, suplementação com proteínas no período noturno podem melhorar eficiência do sono.

### Palavras-chave:

Sono, suplementação, academia

### Introdução

Atualmente, as academias têm se tornando alvo de variadas populações, nas quais buscam a melhora da performance, saúde, estética<sup>(1)</sup>; Jovens e adultos começaram a frequentar academias em maior instância no período noturno, pois é o único horário disponível que encontram em sua rotina. Ao frequentarem academias no período noturno, administram suplementos no mesmo período, algumas vezes, minutos antes de dormir. A qualidade do sono é um fator que influencia diretamente no exercício<sup>(2)</sup>, assim, a devida suplementação realizada no período noturno é um fator a ser estudado junto dessas variáveis. O objetivo geral dessa pesquisa foi analisar e comparar os efeitos na qualidade do sono (QS) em jovens praticantes de exercício de força sob administração de suplementação noturna, nas quais envolvem os seguintes suplementos: Whey Protein (WP), BCAA, Creatina e Bebidas de Recuperação (BR).

### Resultados e Discussão

Foram recrutados 51 jovens entre 18 e 27 anos (21,7±3,19) praticantes de exercício de força com tempo mínimo de 2 meses e que administravam algum dos suplementos: WP, BCAA, Creatina ou BR a partir das 18:00h (exceto grupo Controle). Os questionários utilizados foram: Questionário de Pittsburg, de Horne & Ostberg, Escala de Epworth, Diário do Sono. Foi verificado que indivíduos que suplementam com BR apresentam uma melhor QS, já indivíduos que não suplementam (CTRL) apresentam menor latência do sono e melhor eficiência do mesmo, como apresentado na Tabela 1.

**Tabela 1.** Questionário de Pittsburg.

	Latência min	Eficiência %	Escore QS
<b>CTRL</b>	8.73±9.34	102.43±9.19	4.0±2.28
<b>WP</b>	17.4±13.66	96.86±5.70	4.1±2.38
<b>BCAA</b>	12.2±14.54	99.47±4.97	3.0±1.49
<b>Creatina</b>	10.15±8.95	97.77±5.07	3.1±1.66
<b>BR</b>	10.95±11.02	98.75±2.65	2.5±1.18

Para cronotipo não houve nenhum indivíduo matutino, dos 51 indivíduos, 45 são indiferentes e 6 vespertinos moderado, sendo 2 indivíduos para o grupo WP, 2 para o grupo BR e 2 para Creatina.

Com relação ao índice de Sonolência, observou-se que os Grupos BCAA e BR apresentam os maiores índices, sendo

que o Grupo BR apresenta 2 indivíduos com sonolência (índice >10), enquanto que o Grupo BCAA apresenta 7 e o Grupo Creatina 4.

**Gráfico 1.** Escore de Sonolência.



(ANOVA Two-way p=0,08)

Analisou-se que o grupo BR possui um alto escore de sonolência, porém, apresenta a melhor QS. Ainda assim, identificou-se que para o grupo WP quanto mais tarde for realizada a suplementação mais alta é a eficiência do sono.

### Conclusões

Os resultados preliminares sugerem que o grupo CTRL possui melhor eficiência do sono seguido da menor latência. Entretanto, o grupo BR possui melhor escore de QS. Com base nos resultados preliminares os mesmos corroboram com o estudo de Madzima et. al.<sup>(3)</sup> (2014), no qual desmistifica o mito de que não é benéfico ingerir macronutrientes minutos antes de dormir (período noturno).

### Agradecimentos

Laboratório de Sono e Exercício Físico (LASEF/UNICAMP); FAPESP Proc. 2015/08550-5.

<sup>1</sup> Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. Rev Bras Med Esporte **2008**;14,539-543.

<sup>2</sup> Martins, P. J. F.; Mello, M. T.; Tufik, S. Exercício e sono. Rev Bras Med Esporte **2001**;7:28-36.

<sup>3</sup> Madzima, T. A. et. al. Night-time consumption of protein or carbohydrate results in increased morning resting energy expenditure in active college-aged men. British Journal of Nutrition. **2014**, 111, 71-77.