

PERFIL DO PADRÃO DE SONO EM PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN PRATICANTES DE NATAÇÃO

¹POTECHE K., ¹ESTEVEVES A.M.

¹Faculdade de Ciências Aplicadas - UNICAMP, Limeira-SP, Brasil.

Introdução: O sono é um fator importante no nosso cotidiano. Ter um sono ruim pode trazer prejuízos nas atividades diárias, habilidades motoras e cognitivas e fisiologia do nosso organismo. Entre os fatores que podem influenciar no padrão de sono, estão os distúrbios do sono. Muitas pessoas têm dificuldades relacionadas ao sono, dentre elas, estão às pessoas com Síndrome de Down, público alvo deste estudo. Pessoas com esta síndrome podem desenvolver distúrbios do sono, alguns acarretados por características próprias, por exemplo, o nariz pequeno e achatado e vias aéreas comprimidas, que podem contribuir para a presença da apneia do sono. Muito se fala em métodos para melhora do padrão e qualidade do sono, destacando-se o exercício físico, método não-invasivo e não-farmacológico, que traz benefícios para todo o organismo, inclusive para o sono. **Objetivo:** Este trabalho teve como objetivo verificar o perfil do padrão de sono de pessoas com Síndrome de Down praticantes de natação. **Metodologia:** Participaram da amostra 24 pessoas, sendo 15 homens e 9 mulheres, com idade entre 3 e 35 anos, praticantes de natação de uma associação da cidade de Limeira. Além da anamnese, com a ajuda dos pais, responderam a questionários que avaliaram a qualidade de sono (Pittsburgh), sonolência (Epworth) e Cronotipo (Horne e Ostberg). **Resultados:** Os resultados demonstraram que as pessoas com Síndrome de Down praticantes de natação apresentam em sua maioria uma qualidade de sono boa sem apresentar sonolência. No entanto, os escores da sonolência estão no limite superior da normalidade. Também se constatou que o cronotipo apresentado pela maioria foi matutino e indiferente, similar ao cronotipo da população geral. **Considerações finais:** Sugere-se que as pessoas com síndrome de Down, praticantes de natação, não se diferem nas características e benefícios que o exercício físico traz para as pessoas que não apresentam tal síndrome.

Palavras-chaves: sono, síndrome de down, exercício físico, distúrbios do sono.