

RELAÇÃO ENTRE CRONOTIPO E DESEMPENHO EM CORREDORES DE RUA AMADORES EM PROVA DE 5KM

O sono possui seu ritmo diário, mais conhecido como ritmo circadiano, que significa por cerca de um dia ou cerca de 24 horas, esses ritmos circadianos são normalmente sincronizados por alterações de periodicidade ambientais e as interações sociais. Ao redor do mundo que acontecem de forma cíclica e rítmico sendo o ciclo claro-escuro o fator ambiental que mais claramente influencia o ciclo sono-vigília. Sendo assim uma adaptação orgânica ao ciclo dia-noite, importante na regulação dos períodos de atividade e descanso, persistente até na ausência de pistas temporais. (MELLO 2004, TUFIK 2004, ASCHOFF 1965).

O ciclo circadiano possui algumas características diferentes de acordo com os hábitos e preferências de cada pessoa, ocorrem adaptações de acordo com a cronobiologia de cada indivíduo, e esse hoje é um fator que deve ser levado em consideração quando pensamos no âmbito de treinamento esportivo/horário de treinamento. Todo ser vivo tem características temporais que influenciam em seu ritmo biológico, sendo assim os atletas podem sofrer alterações em seu desempenho caso sua rotina de treino não esteja adaptada ao seu cronótipo biológico.

A fim de investigar essa problemática, Horne e Ostberg (1976) desenvolveram um questionário para diferenciar as características do ciclo sono-vigília de acordo com a preferência de cada pessoa em seus horários de acordar e ir dormir, nesse sentido foram classificados três cronótipos: Matutinos, são os indivíduos que habitualmente tendem a acordar naturalmente cedo, pré-dispostas para atividades cotidianas matutinas. Vespertinos, são aqueles que preferem acordar mais tarde, que tendem a acordar mais tarde, pré-dispostas para atividades cotidianas vespertinas, E por fim os classificados como Indiferentes, que são as pessoas que não tem preferência em relação aos horários de dormir e acordar, podendo realizar suas atividades no período que for preciso.

O objetivo de presente projeto de estudo, é relacionar o cronótipo de corredores de rua amadores, com o seu desempenho em corridas de rua de cinco quilômetros, considerando dois períodos de corrida, Gênero, Nível de atividade física e Idade dos participantes, Participarão desse estudo indivíduos do gênero Masculino, com idade entre 18 e 35 anos, que praticam corridas de rua amadoramente, O cronótipo dos indivíduos serão avaliados pelo questionário de Cronótipo proposto por Horne e Ostberg (1976), também serão aplicados questionários com relação a qualidade de sono proposto por Pittsburgh (1989), Para os níveis de atividade física IPAQ – versão curta, Após classificar os Indivíduos ativos e seu cronótipo biológico de ciclo vigília-sono, serão realizadas corridas de 5000 metros em dois períodos diferentes do dia, uma as oito horas da manhã e outra com uma semana de intervalo as dezoito horas da tarde, durante a corrida simulada ocorrerão coletas de dados a cada 1000 metros, serão coletados: Frequência cardíaca(FC), Escala de Borg, Escala de Sonolência, Amostras de sangue no lóbulo da orelha, para quantificar os níveis de Lactato e Creatina Quinase. Com isso poder ter parâmetros de esforço envolvidos durante todas as parciais durante a corrida. Com os dados obtidos, o estudo tem como objetivo apresentar a relação de desempenho com o seu perfil biológico, apresentando assim quais os melhores períodos para cada indivíduo realizar seus treinamentos e suas provas de corrida.