



RELAÇÃO ENTRE CRONOTIPO, QUALIDADE DO SONO E HORÁRIO DOS TREINOS REALIZADOS EM UMA ACADEMIA

MARIA EDUARDA DOS SANTOS¹, MAIKEL BERTOLDO², Danielle Ledur Antes³

1. Egressa do curso de educação física, Unoesc, Xanxerê, SC
2. Egresso do curso de educação física, Unoesc, Xanxerê, SC
3. Docente do curso de educação física, Unoesc, Xanxerê, SC

Autor correspondente: Danielle Ledur Antes, danielle.antes@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O sono desempenha um papel substancialmente importante na recuperação e no desempenho físico de cada pessoa. Embora muitas pessoas tenham consciência de que uma boa noite de sono é essencial para a saúde geral, nem todas compreendem a relação direta entre o sono e o treinamento resistido. **Objetivo:** O objetivo do presente trabalho é analisar a relação entre cronotipo e qualidade de sono, com o horário e frequência nos treinos contra resistência realizados em uma academia. **Método:** Um estudo observacional quantitativo, com o objetivo descrever um evento da população formulando hipóteses para seu acontecimento. A amostra desta investigação foi formada por adultos praticantes de treinamento resistido em academias da cidade de Xanxerê. Para a investigação foi utilizado a anamnese buscando verificar o perfil sociodemográfico e informações relacionadas a prática da musculação. Aplicou-se o questionário de matutividade-vespertinidade, para classificar os participantes de acordo com sua preferência no contínuo matutividade-vespertinidade. **Resultados:** O estudo foi conduzido exclusivamente online, resultando em 47 praticantes de musculação. A maioria é feminina (63,8%), com idade acima de 32 anos (36,1%), solteiros (64,9%), trabalhadores diurnos (91,4%), e com carga horária semanal de 41 horas ou mais (44,6%). Na prática de musculação, a maioria frequenta 3-5 vezes por semana (85,1%), por cerca de um ano (29,7%), visando ganho de massa muscular (36,1%), com atendimento personalizado (59,5%). A adesão é alta, com poucos faltando ocasionalmente (44,6%) ou frequentemente (6,3%). Quanto ao cronotipo, a maioria é indiferente (78,7%). Os resultados indicam que moderadamente vespertinos preferem treinar nos períodos vespertino e noturno, não optando pelo matutino. Destaca-se a persistência de moderadamente matutinos, praticando há mais de 5 anos sem faltas frequentes. **Conclusão:** A pesquisa destaca que a compreensão do cronotipo como uma característica intrínseca do sistema circadiano é crucial para uma abordagem humanizada na prescrição de exercícios, destacando a necessidade de abordagens personalizadas. Ademais, contribui para a compreensão da relação entre cronotipo e prática de musculação, ressaltando a importância de considerar as diferenças individuais na programação de treinos. Essas descobertas têm implicações práticas para profissionais em academias, enfatizando a adaptação de intervenções de exercícios aos ritmos biológicos dos praticantes para promover aderência sustentável e resultados positivos a longo prazo.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Qualidade de sono; Cronotipo.