

PROJETO DE PESQUISA - SONO, NUTRIÇÃO E PERFORMANCE: AVALIAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO EM SAÚDE EM ATLETAS DA BASE DO SESI VÔLEI BAURU

Lavinia Baldo Zambelo¹; Mariane Róvero Costa¹; Fernanda Gasparini².

¹Centro Universitário Sagrado Coração – UNISAGRADO.

²SESI BAURU

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa – PIBIC

Agência de fomento: CNPq

Área do conhecimento: Saúde – Nutrição

A qualidade do sono e os hábitos alimentares têm impacto direto na recuperação muscular, percepção de esforço e desempenho esportivo. Em jovens atletas, esses fatores são frequentemente negligenciados, embora representem pilares essenciais da saúde e performance. Estudos demonstram que a privação de sono compromete a síntese proteica, afeta o metabolismo da glicose e aumenta a fadiga durante os treinos. Além disso, padrões alimentares inadequados podem influenciar negativamente o ciclo circadiano, intensificando os efeitos da má qualidade do sono. Objetivos: Avaliar os efeitos de uma intervenção em saúde sobre a qualidade do sono, a percepção de esforço e o estado nutricional de atletas da base do SESI Vôlei Bauru. Metodologia: Trata-se de uma proposta vinculada a um projeto de iniciação científica que será desenvolvido entre 2025 e 2026. A ação será aplicada a 30 atletas com idades entre 18 e 21 anos, por meio de instrumentos validados: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR), Questionário de Frequência Alimentar (QFA) e Escala de Borg (CR-10). Inicialmente, haverá a aplicação dos questionários. Em seguida, será realizada uma intervenção educativa composta por uma palestra de 30 minutos e disponibilização de e-book com orientações sobre sono e alimentação. Após 30 dias, os mesmos instrumentos serão reaplicados para comparar os resultados pré e pós-intervenção. Os dados serão analisados estatisticamente com testes descritivos e inferenciais (teste t de Student ou Mann-Whitney para comparações e correlações de Pearson ou Spearman, com $p < 0,05$). Resultados/Conclusão: Espera-se que a ação educativa contribua para o autoconhecimento dos atletas sobre seus hábitos e incentive mudanças positivas na rotina, com melhora na qualidade do sono, adoção de práticas alimentares mais adequadas e redução da percepção de esforço físico. A proposta reforça a importância da atuação do nutricionista esportivo na educação em saúde como ferramenta estratégica para o desenvolvimento físico, mental e técnico de atletas em formação.

Palavras-chave: sono; estado nutricional; performance esportiva; atletas; vôlei.