

## Estudos do Movimento Humano e Saúde

### MULHERES CORREDORAS DE RUA AMADORAS APRESENTAM MAIOR NÍVEL DE AUTOPERCEPÇÃO DO CRONOTIPO QUE HOMENS

Moisés Vieira de Carvalho; Juliana Bohnen Guimarães; Camila Cristina Fonseca Bicalho; Frederico Sander Mansur Machado; Breno Barreto Lopes; Cândido Celso Coimbra

E-mail: moises.carvalho@uemg.br

Financiamento: Os autores agradecem ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), a Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPPG/UEMG) e a Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG) pelo apoio financeiro concedido através do edital BIP/2017 (nº 00262-17).

Oficialmente, as corridas de rua realizadas em território nacional são regulamentadas pela Confederação Brasileira de Atletismo, seguindo as regras internacionais. Na prática, a modalidade envolve homens e mulheres de várias idades e níveis de aptidão física e, adicionalmente, as provas acontecem em diferentes horários do dia. Em conjunto, esses múltiplos fatores proporcionam um desafio para corredores e treinadores, sobretudo do ponto de vista da organização temporal da performance esportiva. Assim, o objetivo principal desse estudo foi verificar o nível de autopercepção do cronotipo de corredores de rua amadores e testar a existência de associação do cronotipo com o gênero, idade e horário preferido de treino. A amostra foi composta por 166 corredores de rua amadores, sendo 89 mulheres ( $38,9 \pm 11,2$  anos) e 77 homens ( $38,0 \pm 9,7$  anos). O cronotipo foi identificado através da versão brasileira do questionário de Matutividade-Vespertinidade (HO) via plataforma *Google Drive–Google*. Tendo como referência o horário de treino preferido, mulheres matutinas e vespertinas apresentaram maiores níveis de autopercepção do cronotipo comparadas aos homens. De modo geral, os níveis de autopercepção de matutinos, indiferentes e vespertinos foram de 80,7%, 15,9%, 88,9%, respectivamente. A tipologia circadiana mais observada nas mulheres foi a matutina e nos homens indiferentes, sendo essa distribuição estatisticamente diferente ( $\lambda^2=8,95$ ;  $p=0,01$ ). No entanto, não houve associação significativa entre o gênero e o horário preferido de treino ( $\lambda^2=2,65$ ;  $p=0,26$ ). A idade, o gênero feminino e a preferência em praticar exercícios físicos durante o dia estão associados ao cronotipo matutino. Conclui-se que apesar da característica circadiana matutina dos praticantes amadores de corrida de rua corroborar o perfil de outros corredores, as mulheres mostraram maior sensibilidade sobre seus traços circadianos.

Palavras-chave: Atletismo. Exercício Físico. Ciclo Circadiano.