



ANÁLISE DOS DISTÚRBIOS DE SONO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ATLETAS DE ESPORTES COLETIVOS E INDIVIDUAIS

Laura Vieira de Camargo Nielsen¹, Maria Eduarda Galvão Kuns², Cynthia Gobbi Alves Araujo³

¹Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Bolsista PIBIC¹²/ICETI- UniCesumar. lauraa.nielsenn@gmail.com

²Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. mariaeduardakuns@gmail.com

³Orientadora, Docente do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. cynthia.araujo@unicesumar.edu.br

RESUMO

O sono é definido como um período de diminuição do movimento e da resposta sensorial, sendo um processo fundamental para os seres humanos, trazendo grandes benefícios para a restauração imunológica, endócrina, psicológica, metabólica e nervosa no organismo. Sendo assim, os atletas de elite, além de apresentarem menos horas de sono que o necessário, também sofrem com altas taxas de distúrbios de sono. Além disso, a ansiedade pré-competição, extensos cronogramas de treinamento e viagens geram aos atletas uma má qualidade do sono, afetando diretamente no desempenho esportivo do atleta. Os transtornos de ansiedade acontecem devido a respostas emocionais que estão associadas a preocupação, medo, apreensão e tensão em resposta a uma ameaça real ou percebida. Devido a isso, existem alterações nas redes de atenção, que geram comprometimento da função executiva, processamento de estímulos e seleção de informações, os quais são de importante domínio para os atletas. Já a depressão é considerada um transtorno psiquiátrico identificado como um humor deprimido, energia reduzida e perda de interesse em realizar uma atividade. Está entre uma das cinco principais causas de incapacidade e é um dos principais fatores para aumentar a mortalidade em todo o mundo. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo correlacionar o comportamento do sono em atletas e sua relação com a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em atletas de esportes individuais e coletivos e comparar as variáveis de aspectos emocionais em período pré temporada de competição. Dessa forma, este projeto será realizado por meio de uma metodologia quantitativa e transversal, os quais serão selecionados praticantes de esportes individuais (ballet, contemporâneo, jazz, dança de rua, atletismo, triathlon, karatê e ciclismo) e coletivos (futsal, vôlei, handebol) com idade acima de 18 anos, em período de treinamento. Os mesmos participaram respondendo um questionário online, composto por dados antropométricos e socioeconômicos, além da Escala de Sonolência de Epworth, Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), Questionário de Comportamento de Sono do Atleta, Índice de Gravidade de Insônia (IGI) e Escala de Avaliação Hospital Anxiety and Depression (HAD). Após a coleta de dados e análise de comparação deverá ser realizado o teste T de student no software SPSS. Por meio dessa pesquisa, espera-se contribuir para melhorar a compreensão sobre sono, ansiedade e depressão em atletas, comparando esportes individuais e coletivos. Desse modo, pode-se proporcionar às equipes de saúde e treinadores um melhor conhecimento sobre o assunto a fim de melhorar a qualidade e desenvolvimento dos atletas, prevenindo maiores riscos de lesões agudas e dores crônicas devido aos aspectos emocionais associados.

PALAVRA-CHAVE: Atleta; Ansiedade; Depressão; Sono.