

**CORRELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E QUALIDADE DE SONO EM JOGADORES DE FUTSAL UNIVERSITÁRIO**

**Dryelle Souza Arouche1; Eduardo Felipe Mendes Anchieta2; Marcus Leandro Abreu Ferreira3; Elaine Paiva Vieira4**

**Orientadora: Janaina de Oliveira Brito Monzani5**

1Estudante do Curso de Educação Física - CCBS – UFMA; Estudante do Curso de Educação Física - CCBS – UFMA; 3 Graduado do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS – UFMA; 4 Estudante do Programa de Pós-Graduação em Educação Física - CCBS – UFMA 5Docente/pesquisador do Departamento de Educação Física - CCBS – UFMA brito.jno@gmail.com

**RESUMO: Introdução:** A ansiedade pré-competitiva se caracteriza como sendo um dos fenômenos mais problematizados e estudados pelos profissionais da área do esporte e da saúde, de acordo com Cruz (1996). Segundo Fabiani (2009), tão importante quanto fornecer uma alimentação saudável e exercícios regulares é necessário fornecer assistência psicológica aos atletas. Por esta razão, é de fundamental importância analisar aspectos interligados ao comportamento, já que este que tem estreita relação com o rendimento esportivo. Semelhantemente, a qualidade do sono é fator importante por garantir melhor recuperação do organismo para esforços, propiciando maior disposição para atividade física fundamental para atletas (Scott et al., 2006; Léger et al., 2008). Considerando a influência de fatores psicológicos e fisiológicos no rendimento dos atletas, torna-se relevante a avaliação da ansiedade e qualidade do sono em atletas de futsal universitário. Desta forma, o objetivo deste estudo foi analisar o nível de ansiedade pré-competitiva e correlacioná-lo com a qualidade de sono em atletas de futsal universitário vinculados à Universidade Federal do Maranhão em período competitivo. **Metodologia:** Amostra de conveniência de 13 jogadores do sexo masculino de futsal categoria adulta, caracterizada com idade em média em anos 22,2±3,9, estatura média em centímetros de 173,0±5,2 e peso corporal médio em quilos de 71,7±8,4 com tempo de experiência de 11,33±1,49 anos. Foi aplicado o questionário CSAI-2, versão traduzida e adaptada para o Português do Brasil (Coelho, Vasconcelos Raposo, Mahl, 2010) em situação antecedente ao jogo do campeonato para determinar o nível de ansiedade. A qualidade subjetiva do sono foi avaliada pelo Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) validado por Bertolazi e colaboradores (2011). A análise dos dados foi composta por estatística descritiva. **Resultados e discussões:** A partir da análise do questionário CSAI-2 que investiga o nível de ansiedade encontrou-se média dos scores para a componente ansiedade somática de 21,23 ±1,58 repercutindo assim um grau médio de ansiedade somática dos jogadores, com 7,69% (n=1) apresentando estado de ansiedade somática baixa, 92,30% (n=12) ansiedade somática média, ansiedade somática alta 0% (n=0), componente ansiedade cognitiva obteve-se média 16,38±5,43 repercutindo assim um baixo nível de ansiedade cognitiva nos jogadores, constituindo em 69,23% (n=9) com ansiedade cognitiva baixa, (n=4) 30,76% ansiedade cognitiva média e 0% (n=0) ansiedade cognitiva alta. Com relação aos dados referentes a qualidade de sono, 23,07% (n=3) dos jogadores apresentaram boa qualidade de sono, 69,23% (n=9) apresentaram qualidade de sono ruim e 7,69% (n=1) apresentaram distúrbio do sono. De acordo com Santa Cruz (2018) e Erlacher e colaboradores (2011), o sono insatisfatório em termos quantitativos e qualitativos estão associados a fatores como estresse, que influenciam no desempenho motor e esportivo. **Conclusões:** Os atletas apresentaram níveis médios de ansiedade e qualidade ruim de sono. Dessa forma, acredita-se que os questionários CSAI-2 e Pitsburg podem auxiliar o profissional de educação física através das análises das informações concedidas pelos dados destes a respeito das características psicológicas dos atletas servindo de possível intervenção e compreensão sobre os atletas.

**Palavras-chave:** futsal; ansiedade; sono.

**Referências**:

ERLACHER, D.; EHRLENSPIEL, F.; ADEGBESAN, O. A.; GALAL EL-DIN, H. Sleep habits in German athletes before important competitions or games. **Journal of sports sciences**. v. 29. n. 8. p. 859-866. 2011.

LÉGER, D.; ELBAZ, M.; RAFFRAY, T.; METLAINE, A.; BAYON, V.; DUFOREZ, F. Sleep management and the performance of eight sailors in the Tour de France à la voile yacht race. **J Sports SCI.** v. 26. p. 21-28. 2008.

SANTA CRUZ, R. A. R. Caracterização do padrão de sono de jovens atletas de futsal. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. v. 10. n. 38. p. 359-364. 2018.

SCOTT, J. P.; MCNAUGHTON, L. R.; POLMAN, R. C. Effects of sleep deprivation and exercise and cognitive, motor performance and mood. **Physiol Behav.** v. 87. n. 2. p. 396-408. 2006.