

## QUALIDADE DO SONO E ANSIEDADE-ESTADO EM ATLETAS DE FUTSAL DOWN NO PERÍODO COMPETITIVO

Diego Silva MOTA<sup>1</sup>, Nádia Esteves dos SANTOS<sup>1</sup>, Cleber Oliveira da SILVA<sup>2</sup>, Amanda SARON<sup>1</sup>, Rodrigo Campos RODRIGUES<sup>2</sup>, Marta FUENTES-ROJAS<sup>1</sup>, Andrea Maculano ESTEVES<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP, Limeira, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Associação de Reabilitação Infantil Limeirense – ARIL, Limeira, São Paulo, Brasil

e-mail: diegosilvamota10@hotmail.com

**Introdução:** o futsal é uma das modalidades mais praticadas no Brasil. Devido sua acessibilidade, diversos públicos desfrutam dessa modalidade e, dentre eles, encontram-se as pessoas com síndrome de Down (SD), causa comum de deficiência intelectual provocada por alteração genética. A prática do futsal por atletas com SD denomina-se “futsal Down” (FD) e tem tomado grandes proporções no Brasil, levando instituições a montarem equipes para competirem em alta performance. Sabe-se que o sono e a ansiedade podem afetar negativamente o desempenho esportivo, mas não se tem evidências na literatura referentes a esses aspectos psicobiológicos em atletas de FD. **Objetivos:** avaliar a ansiedade competitiva dos jogadores de FD e, se o ambiente competitivo, altera o sono desses atletas. **Metodologia:** foram avaliados 7 atletas com SD, entre 15 a 35 anos, IMC  $33,44 \pm 8,9 \text{ kg/m}^2$  e  $1,52 \pm 0,08 \text{ m}$  de altura, que disputaram o Campeonato Brasileiro de Futsal Down 2018. O sono foi avaliado nos momentos basal (MB) e competitivo (MC) (4 jogos) através dos questionários para a qualidade do sono (QS) (mini questionário do sono) e sonolência diurna excessiva (*Epworth*). Já a ansiedade competitiva cognitiva, somática e autoconfiança, foram avaliadas apenas no MC através do questionário (*Competitive State Anxiety Inventory-2R*). Os questionários foram respondidos individualmente em sala separada, 4 a 6 horas antes das partidas. Para a análise estatística foi utilizado o software Statistica 7.0. Após verificar a distribuição dos dados por meio do teste Shapiro Wilk, foram realizados testes paramétricos ANOVA para medidas repetidas e Teste T para amostras independentes. Foi admitido nível de significância de 5% ( $p > 0,05$ ) para todas as análises. **Resultados:** foi demonstrado diferença estatisticamente significativa para a sonolência diurna no MB ( $9,1 \pm 2,1$ ) e todos os dias do MC ( $18 \pm 2,8$ ;  $15,9 \pm 6,4$ ;  $9,9 \pm 1,6$  e  $3,6 \pm 2,6$ ). Houve tendência estatística ( $p = 0,06$ ) para maior sonolência diurna média da equipe no MC ( $11,8 \pm 2,1$ ) em relação ao MB ( $9,1 \pm 2,1$ ). Não foram encontradas diferenças estatísticas para as demais variáveis, no entanto, os escores demonstraram piora na QS no MC ( $29,6 \pm 5,2$ ) em relação ao MB ( $26,4 \pm 8,8$ ) e elevada autoconfiança da equipe em todos os quatro dias de competição. **Conclusões:** os achados do presente estudo sugerem que a QS dos atletas com SD vão ao encontro dos achados na literatura para essa população geral. O MC pode alterar a QS dos atletas negativamente, elevando significativamente a sonolência diurna em relação ao momento não competitivo. No geral, o ambiente competitivo não demonstrou alterar a ansiedade-estado dos atletas, que demonstraram elevada autoconfiança em todos os dias de jogos independentemente do adversário e resultado da partida anterior.

Palavras chaves: Ansiedade, Sono, Futsal Down.