

NÍVEL DE ESTRESSE E A QUALIDADE DO SONO EM PARATLETAS DE NATAÇÃO

Flávia Rakel Maia Teixeira¹

Marília Rodrigues da Silva²

RESUMO

Independente do tipo de modalidade esportiva, os atletas são submetidos a altas cargas de estresse e passam horas treinando para alcançarem o bom desempenho nas competições, gerando um cansaço que precisa ser compensado com algumas horas de sono. E para os atletas paraolímpicos de natação esta realidade não é diferente, pois passam pela mesma situação e exigências. Sendo assim, este estudo teve como objetivo analisar o nível de estresse e qualidade do sono de paratletas de natação. Para tanto, foi desenvolvida uma pesquisa descritiva e de campo com corte transversal, contando com a participação de 11 paratletas de ambos os gêneros, com faixa etária entre 17 a 45 anos. Para coletar as informações foram utilizados dois instrumentos distintos: Inventário de Estresse Percebido PSS-14 e a escala de PITTSBURGH para a avaliação da qualidade do sono. Concluiu-se que, mesmo apresentando um nível de estresse alto, os paraatletas são compensados pela boa qualidade do sono, o que contribui significativamente no seu desempenho nas competições.

Palavras-chaves: Paratletas de Natação. Estresse. Qualidade do Sono.

STRESS LEVEL AND THE QUALITY OF SLEEP IN SWIMMING PARATLETAS

ABSTRACT

Regardless of the type of sport, athletes are subjected to high stress loads and spend hours practicing to achieve good performance in the competitions,

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: flaviaraquelkel@hotmail.com

² Professora mestranda. Orientadora do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: natalacessivel@gmail.com

generating a tiredness that needs to be compensated with a few hours of sleep. And for the Paralympic athletes of swimming this reality is no different, as the same situation and requirements. Therefore, this study aimed to analyze the level of stress and sleep quality of swimming paratletas. It was developed a descriptive research and field with cross-section, with the participation of 11 paratletas of both genders, with age range between 17 to 45 years. To collect the information were used two separate instruments: inventory of Perceived Stress (PSS-14) and the scale of (PITTSBURGH) for the evaluation of the quality of sleep. It was concluded that, even showing a high stress level, the paratletas are offset by good sleep quality, which contributes significantly in its performance in the competitions.

Keywords: Swimming Paratletas. Stress. Quality of Sleep.

1 INTRODUÇÃO

As modalidades esportivas para pessoas com deficiências físicas têm como auxílio a classificação funcional, com o intuito de unir os atletas com deficiência em suas devidas categorias, para que possam competir de forma igualitária com os demais atletas de seus grupos. E a inclusão da natação para Pessoa com Deficiência (PCD) além de proporcionar estimulação e autonomia, gera também motivação, sociabilização e aprendizagem dos participantes (PRADO JUNIOR; TRAVASSOS; GUSSONI, 2001).

Através da natação, as pessoas com deficiência vivenciam experiências novas, respeitando os seus limites, criando condições de desenvolvimento físico, cognitivo e social. O ambiente aquático possibilita ao indivíduo descobrir e explorar suas capacidades e a habilidade de realizar os movimentos (MANSO, 2003).

Prado Junior et al. (2003) afirmam que após um período de prática de natação, mudanças qualitativas ocorrem na vida da pessoa com deficiência, como: comportamento motor, melhora na postura, domínio da flutuação, melhora a respiração e coordenação dos movimentos. Além disso, podem ocorrer mudanças de natureza pessoal como: melhora da autoestima, relação socioafetiva dos usuários e mudanças cognitivas, melhorando o desempenho nas demais atividades vivenciadas pela pessoa com deficiência.

Os atletas de natação, como de qualquer outra modalidade, são submetidos a

elevadas cargas de estresse durante as diversas competições que participam. E para os atletas paraolímpicos não é diferente, pois passam pelos mesmos fatores estressantes e são cobrados de forma igualitária. As horas de treino geram um cansaço que pode interferir no convívio com a família e com colegas de trabalho e de competição (MOREIRA et al, 2009).

O estresse pode surgir de diferentes formas e podem promover alterações psicológicas e fisiológicas nos atletas (FILAIRE; LAC; PEQUIGNOT, 2003), como, por exemplo, a aproximação da sua principal prova, seja ela a competição de menor importância ou não, pode levar o atleta a experimentar sensações de fadiga aguda, alteração na qualidade do sono, alimentação, problemas de concentração, alterações em respostas hormonais e fisiológicas e alterações no estado de humor (MEEUSEN et al., 2006).

Nível de estresse pode ser um fator diretamente correlacionado com o sono, visto que quanto maior o nível de estresse, pior é a qualidade de sono, porém como se pode observar neste estudo ao realizar exercícios ocorre a dissipação de calor, ocasionando a indução do sono, sendo o hipotálamo responsável por este efeito, ou seja, induzindo ao sono.

O'Toole (2005) mostra que o sono foi observado por atletas, treinadores e profissionais da área desportiva, um aspecto importante para a recuperação, sendo necessário para o bom desempenho competitivo.

A síndrome da “fadiga crônica” consiste em um fenômeno comum que afeta os atletas de alta competição de uma forma negativa, relaciona-se com fatores imunológicos, neuroendócrinos e musculoesqueléticos. Por isso, é importante verificar a qualidade e a quantidade do sono de um atleta, perceber se um atleta está com déficit de sono é muito importante, pois afeta o desempenho desportivo e o deixa susceptível a uma fadiga crônica (MATOS; WINSLEY, 2007).

Os efeitos do exercício sobre o sono a partir dos mecanismos termorreguladores foram inicialmente propostos por Harrison e Horne (2000). A hipótese termorreguladora explica que o início do sono se dar pela redução da temperatura corporal que ocorre no ritmo biológico ao cair da noite (MURPHY; CAMPBELL, 1997). Sendo o hipotálamo o principal fator na regulação da temperatura corporal e na indução do sono (LU et al. 2000).

Ao se exercitar, ocorre o aumento da temperatura corporal, criando uma condição capaz de promover “o disparo” do início do sono, ativando os mecanismos

de dissipação de calor controlados pelo hipotálamo, assim como os mecanismos indutores do sono da mesma região (DRIVER; TAYLOR, 2000). Ambas as teorias da conservação de energia e a da restauração corporal apoiam-se nos mecanismos homeostáticos reguladores do sono (DAVIS; FRANK; HELLER., 1999), os mesmos afirmam que a duração total do episódio de sono, e a quantidade de sono, aumentam em função do aumento gasto energético (DRIVER; TAYLOR, 2000).

Desse modo, considerando-se que o estresse e a qualidade do sono são fatores que podem afetar o desempenho dos atletas, este trabalho tem por objetivo analisar o nível de estresse e qualidade do sono de paratletas de natação.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O estudo foi caracterizado como sendo uma pesquisa descritiva e de campo com corte transversal. De acordo com Gil (2010), este tipo de pesquisa busca descrever, analisar e interpretar questões emergentes de uma determinada temática.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A presente pesquisa contou com a participação de 11 paratletas de natação, sendo duas mulheres e nove homens, treinam cinco vezes na semana. Compondo assim, a amostra da pesquisa. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecido.

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Para se coletar as informações foi aplicado um questionário de estresse percebido (PSS-14) (COHEN; WILLIAMSON, 1988), com tradução para o português, validação e fidedignidade feita por Reis (2005); e a escala de PITTSBURGH para avaliação da qualidade do sono, traduzido e adaptado para o uso no Brasil por Bertolazi et al. (2011).

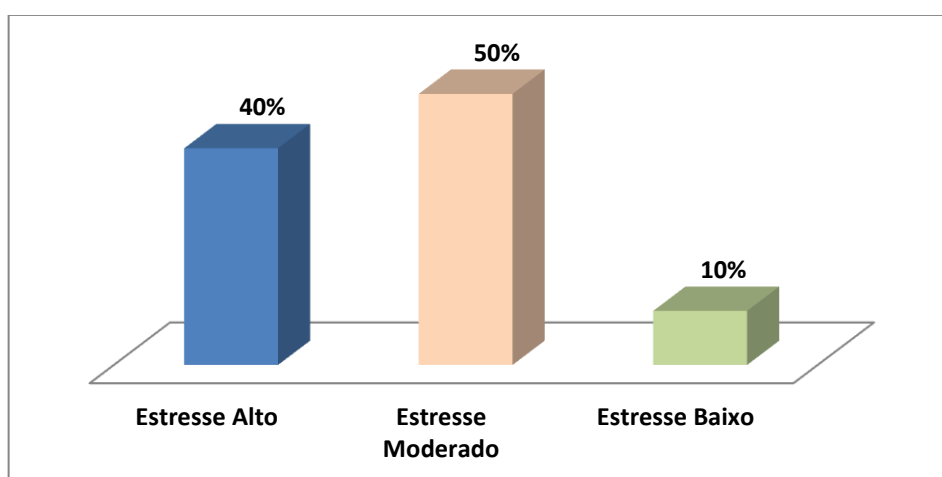
2.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados de maneira quantitativa a partir dos resultados obtidos nos questionários (PSS-14) e na escala de PITTSBURGH. Estatística utilizada foi à estatística descritiva, os dados coletados foram tabulados e armazenados no programa Microsoft Excel 2010.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme é mostrado no gráfico 1, o nível de estresse moderado apresentou maior percentual (50%), seguido pelo o nível de estresse alto, com 40%, e, por fim, o estresse baixo com 10% de representatividade.

Gráfico 1 – Distribuição dos entrevistados conforme o nível de estresse.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Vale salientar que medir o estresse de forma direta não é algo fácil pode ser percebido através dos comportamentos observáveis, ou seja, através dos fatores que podem desencadear as alterações de estresse, ou pelas características no comportamento.

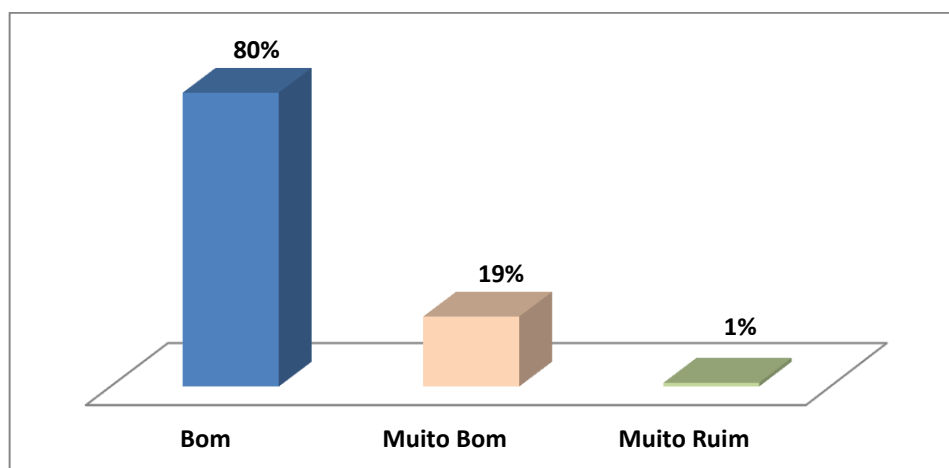
De acordo com Hanton, Thomas e Maynard (2004), o nível de estresse alto pode causar deficiência na atenção e reduzir a capacidade do indivíduo, encadeando para as dúvidas acerca da capacidade pessoal, maior vulnerabilidade ou predisposição para a distração e maior atenção a aspectos irrelevantes à tarefa. Bara Filho et al (2002); Rose Júnior, Deschamps e Korsakas (2001), níveis alto de

estresse geram a insegurança, falta de tranquilidade, aumento da ansiedade, depressão e aumento do risco a infecções. Para Stefanello (2002) tais níveis também criam déficits de atenção e aumento da tensão muscular, reduzindo a flexibilidade e coordenação motora o que pode impedir o atleta a tomar decisões rápidas, para impedir situações perigosas.

Já o estresse moderado, de acordo com Harris (1991), pode estar relacionado a um excesso de inquietude e ansiedade, impedindo a pessoa de atuar no seu nível potencial. Sobre o estresse de nível baixo, Samulski (2002) considera ter relação aos acontecimentos rotineiros do dia-a-dia, erros incomuns, aumento da agressividade e irritação, porém devem ser levados em consideração alguns fatores, tais como: faixa etária, gênero, nível de experiência e modalidade. Para Dosil (2004) níveis baixos de estresse podem não promover um estímulo adequado que sirva de motivação ao atleta para responder de forma correta e adaptada à situação.

Referindo-se à qualidade do sono dos paraatletas pesquisados, o gráfico 02 mostra que 80% revelaram ser de boa qualidade, enquanto 19% disseram ser muito boa e apenas 1% apontou ser muito ruim.

Gráfico 2 – Distribuição dos entrevistados com relação à qualidade do sono.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Diante do resultado demonstrado na figura 02, pode-se considerar que os paraatletas em sua grande maioria (80%) apresentam uma boa qualidade de sono.

Tal resultado pode ser considerado como favorável ao bom desempenho desses paraatletas de natação em suas competições, uma vez que, segundo O'Toole (2005), o sono foi identificado por atletas de elite, treinadores e profissionais

da área da saúde desportiva, como um aspecto importante para a recuperação, sendo assim necessário para o bom desempenho competitivo. Conforme Wilmore e Costill (2001) e Sharkey (1998), a saúde, em um contexto mais amplo, está relacionada aos comportamentos e hábitos diferentes, como, por exemplo, a prática regular de atividade física e uma boa qualidade de sono.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que o nível de estresse destes paratletas variou entre moderado e alto, mas não interfere na boa qualidade do sono sendo constatada neste estudo onde apresentou 80% da boa qualidade do sono. Tal resultado possivelmente está relacionado ao fato de que, por praticarem a natação durante três a quatro horas diárias ou até mesmo treinando em dois turnos, e ainda terem que cumprir as obrigações pessoais, como: trabalho, faculdade e a família, trazem um cansaço físico, pois os entrevistados relataram que adormecem logo, dormem cedo (cerca de oito a nove horas por noite) e acordam cedo.

Essas obrigações profissionais e pessoais foram apontadas pelos paraatletas como os principais fatores que levam ao estresse, porém já estão habituados a lidar com elas e controlá-las, não permitindo que isto interfira em seu desempenho nas competições. Tal controle está associado à boa qualidade do sono que os paraatletas têm, fazendo com que, de certa forma, compensem o nível de estresse.

REFERÊNCIAS

BARA FILHO, M.G. et al. Reduction of blood cortisol levels through the progressive relaxation technique in swimmers. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 8, n. 4, p. 139-143, 2002.

BERTOLAZI, A.N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine**, v. 12, p. 70-75, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v25n3/v25n3a10.pdf>>. Acesso em: 27 abr. 2016.

COHEN, S.; WILLIAMSON, G. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: SPACAPAM, S.; OSKAMP, S. (Eds.). *The social psychology of health: claremont symposium on applied social psychology*. **Newbury Park**, Sage, 1988. Disponível em: <<http://www.psy.cmu.edu/~scohen/PSS.html>>. Acesso em: 27 abr. 2016.

DAVIS, F.C.; FRANK, M.G.; HELLER, H.C. Ontogeny of sleep and circadian rhythms. In: TUREK, F. W.; ZEE, P. C. **Regulation of sleep and circadian rhythms**. New York: Marcel Dekker, 1999.

DOSIL, J. **Psicología de la actividad física y del deporte**. Madrid: McGraw-Hill, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v8n4/v8n4a02>>. Acesso em: 27 abr. 2016.

DRIVER, H.S.; TAYLOR, S. Exercise and sleep. **Sleep Med Rev**, v. 4, p. 387-402, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n1/v7n1a06.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2016.

FILAIRE, E.; LAC, G.; PEQUIGNOT, J. M. **Biological, hormonal, and psychological parameters in professional soccer**. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n3/01.pdf>>. Acesso em: 15 maio 2016.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

HANTON, S.; THOMAS, O.; MAYNARD, I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. **Psychology of Sport and Exercise** 5, p. 169-181, 2004. Disponível em: <<https://translate.google.com.br/translate?hl=pt-BR&sl=en&u>>. Acesso em: 23 mar. 2016.

HARRIS, D. V. Técnicas de relajacion y energetizacion para la regulacion del arousal. In.: WILLIAMS, J. M. **Psicologia aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p. 277-306.

HARRISON, Y.; HORNE, J.A. Sleep loss and temporal memory. **Q J Exp Psychol A**, v. 53, p. 271-279, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100006>. Acesso em: 26 abr. 2016.

LU, J. et al. Effect of lesions of the ventrolateral preoptic nucleus on NREM and REM sleep. **J Neurosci**, v. 20, p. 3830-3842, 2000. Disponível em: <<http://www.jneurosci.org/content/20/10/3830.full.pdf>>. Acesso em: 5 maio 2016.

MANSO, M. M. L. **Natação para pessoas portadoras de deficiência**: as adaptações metodológicas necessárias no processo de ensino aprendizagem de acordo com a deficiência de cada participante. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2003. Disponível em: <<file:///c:/users/usuario/downloads/3856-12646-1-PB.pdf>>. Acesso em: 14 abr. 2016.

MATOS, N.; WINSLEY, R.J. Trainability of young athletes and overtraining. **Journal of Sports Science and Medicine** (2007) 6, 353-367. Disponível em: <<http://www.jssm.org/vol6/n3/11/v6n3-11text.php>>. Acesso em: 5 maio 2016.

MEEUSEN, R. et al. A. Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome. **Eur J Sports Sci**, 2006;6:1-14. Disponível em: <http://www.sportmedicine.ru/recomendations/prevention_diagnosis_and_treatment_of_the_overtraining_syndrome.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2016.

MOREIRA, A. et al. O comportamento do esforço percebido, fontes e sintomas de estresse e inflamação do trato respiratório superior em atletas de elite de canoagem de velocidade durante 7 semanas de treinamento. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte**, v. 23, p. 355-363, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000100009>. Acesso em: 19 out. 2015.

MURPHY, P. J.; CAMPBELL, S. S. Nighttime drop in body temperature: a physiological trigger for sleep onset? **Sleep**, v. 20, p. 505-511, 1997.

O'TOOLE, M. Overreaching and overtraining in endurance athletes. In.: POSTOLACHE, T. (Ed.). Sports chronobiology. **Clinics Sports Medicine**, v. 24, n. 2. Philadelphia: W. B. Saunders Company. 2005. p. 3-17. <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/63628/2/tese%20final.pdf>>. Acesso em: 17 maio 2016.

PRADO JUNIOR, M.V. et al. The importance of parental involvement in swimming lessons for person with disability. **Hacettepe Jopurna lof Sport Sciences**, v. 24, p. 168-171, 2003.

PRADO JUNIOR, M.V.; TRAVASSOS, J.O.; GUSSONI, E.P. Swimming as part of the disable people life [Resumo]. **XIII International Symposium Adapted Physical Activity**, Viena, 2001.

REIS, Rodrigo Siqueira. **Comportamentos de risco à saúde e percepção de estresse dos professores universitários das IFES do Sul do Brasil**. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFSC). Florianópolis, 2005. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/102261>>. Acesso em: 25 abr. 2016.

ROSE JUNIOR, D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: Fatores extra-competitivos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 1, p. 25-30, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v8n4/v8n4a02>>. Acesso em: 27 abr. 2016.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002. Disponível em: <<http://www.ceppe.com.br/psicologia-do-esporte/>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

SHARKEY, B.J. **Condicionamento físico e saúde**. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa de Ciências do Deporto**, v. 7, n. 2, p. 232-244, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v8n4/v8n4a02>>. Acesso em: 27 abr. 2016.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2001. Disponível em: <http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/rpcd_vol.7_nr.1.pdf#page=20>. Acesso em: 10 abr. 2016.