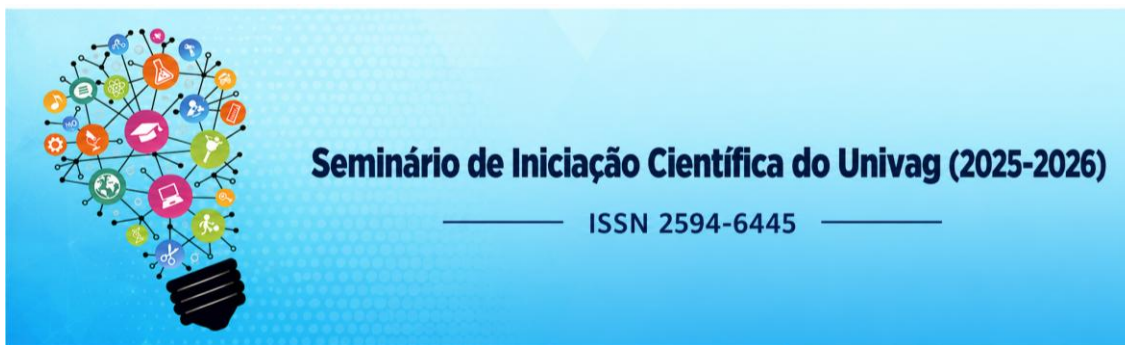


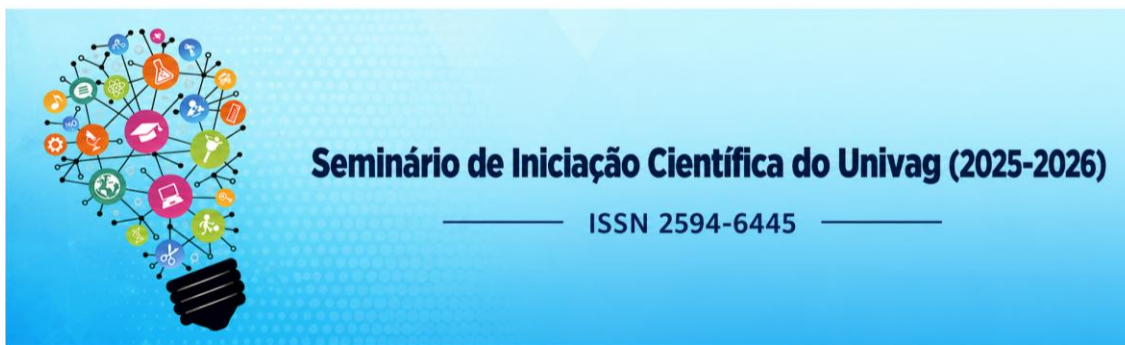


ASSOCIAÇÃO ENTRE PREOCUPAÇÕES COGNITIVAS E QUALIDADE SUBJETIVA DO SONO EM ATLETAS DE ATLETISMO

Yago Barbosa Scopel¹
Henrique Albuquerque Pereira¹
Gabriel Martins Borges¹
Allan da Mata Godois²

Resumo

Introdução: Atletas de atletismo suportam demandas físicas e psicológicas intensas, resultantes da rotina de treinamento, das competições e da pressão por desempenho. Preocupações cognitivas persistentes podem comprometer a recuperação psicofisiológica e se associar à pior qualidade subjetiva do sono nesses indivíduos, com possível impacto negativo no desempenho. A análise dessa interação permite identificar variáveis psicológicas associadas ao sono e fundamentar estratégias de suporte direcionadas ao contexto esportivo. **Objetivo:** Investigar a relação entre as habilidades de coping e a qualidade subjetiva do sono em atletas vinculados à prática do atletismo. **Métodos:** O estudo adotou delineamento transversal e analítico, com coleta remota por formulário eletrônico autorrespondido (Google Forms). Participaram do estudo 40 atletas de atletismo de ambos os sexos (feminino: $n = 18$; masculino: $n = 22$), com idade média de $21,15 \pm 7,91$ anos, estatura de $1,70 \pm 0,08$ m e massa corporal de $66,44 \pm 11,09$ kg. Foram utilizados o Athletic Coping Skills Inventory, versão brasileira (ACSI-28BR), para avaliar habilidades de coping, e o Pittsburgh Sleep Quality Index, versão brasileira (PSQI-BR), para avaliar a qualidade subjetiva do sono. O ACSI-28BR avaliou sete domínios psicológicos: lidar com adversidades, desempenho sob pressão, metas/preparação mental, concentração, livre de preocupações, confiança/motivação e treinabilidade. O PSQI-BR avaliou sete componentes do sono: Qualidade subjetiva, latência, duração, eficiência habitual, distúrbios do sono, uso de medicação e disfunção diurna, gerando o escore global de qualidade do sono. As variáveis contínuas foram descritas por média e desvio padrão, e as variáveis categóricas por frequências absolutas e relativas. As comparações entre sexos utilizaram o teste U de Mann-Whitney, e a associação entre as dimensões de coping e a qualidade subjetiva do sono foi analisada por regressão linear múltipla. As análises estatísticas foram realizadas no software R, versão 4.5.2, em ambiente RStudio/Posit, versão 2025.09.2+418, adotando-se nível de significância de 5%. **Resultados:** Os atletas do sexo masculino apresentaram maiores escores nas subescalas desempenho sob pressão ($p = 0,0285$), metas/preparação mental ($p = 0,0382$) e concentração ($p = 0,0184$) em comparação às atletas do sexo feminino. Não foram observadas diferenças significativas entre os sexos nos componentes do PSQI-BR nem no escore global de qualidade subjetiva do sono. Na regressão linear múltipla, a dimensão “Livre de preocupações” foi a única subescala do ACSI-28BR associada significativamente ao escore global do PSQI-BR ($\beta = 0,40$; $p = 0,0321$; R^2 ajustado = 0,31), indicando que essa dimensão explicou 31% da variação da qualidade subjetiva do sono autorrelatada. **Conclusão:** As habilidades de coping associaram-se à qualidade subjetiva do sono em atletas de atletismo, com destaque para a



dimensão “Livre de preocupações”. Os achados indicam que aspectos cognitivos do enfrentamento psicológico podem estar relacionados ao sono autorrelatado, reforçando a relevância do monitoramento psicológico no contexto do atletismo.

Palavras-chaves: Atletas; Sono; Adaptação Psicológica; Psicologia do Esporte.

¹. Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

². Professor da área da saúde do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFIA

BARBOSA NETO, Jair B.; GERMAIN, Anne; MATTOS, Patrícia F.; SERAFIM, Paula M.; SANTOS, Roberta C.M.; MARTINI, Larissa C.; SUCHECKI, Deborah; MELLO, Marcelo F. Psychometric properties of the Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index Addendum for PTSD (PSQI-A). Revista Brasileira de Psiquiatria, [S.L.], v. 36, n. 4, p. 330-335, 15 abr. 2014. EDITORA SCIENTIFIC. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2013-1225>.

SMITH, Ronald E.; SCHUTZ, Robert W.; SMOLL, Frank L.; PTACEK, J.T. Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: the athletic coping skills inventory-28. Journal Of Sport and Exercise Psychology, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 379-398, dez. 1995. Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>.