

EXISTE RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E A PERCEPÇÃO DE RENDIMENTO? EVIDÊNCIAS DA GINASTICA RITMICA

Pesquisador(es): DAL PIVA, Natalia Maria; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Licenciatura em Educação Física

Área: Ciências da Educação

Resumo: O presente estudo trata sobre a relação entre qualidade do sono e a percepção de desempenho em atletas de ginástica rítmica. Participaram da pesquisa 9 atletas da Ginástica Rítmica de Chapecó-AGIRC. Os dados foram coletados com o questionário de PITTSBURGH (PSQI) que avalia a qualidade e perturbações do sono, e ainda, três questões sobre a percepção de rendimento nos treinos, em competição e em relação à equipe durante o período de um mês em fase de competição. As atletas apresentaram média de idade de 12,6 anos ($dp=0,96$), tempo médio de prática da modalidade é de 5,07 anos ($dp=1,60$), tempo médio que levam para dormir de 10,98 min ($dp=9,13$), que ficam 8,68h ($dp=0,65$) em média no leito, com uma eficiência do sono média de 93,78%. Destaca-se que 78% das atletas classificam a qualidade do sono durante o mês como boa e 22% das indicaram possuir disfunção no sono. Foram encontradas relações (r de Pearson) inversas significativas entre a qualidade subjetiva do sono com a percepção de desempenho no treino (-0,55) e em relação à equipe (-0,57). O desempenho em competição também aparece inversamente relacionado significativamente com a duração (-0,50), eficiência habitual (-0,50), disfunção diurna (-0,50) e com o índice de qualidade do sono (-0,44). Acredita-se que o estudo pôde contribuir na sensibilização das atletas e dos treinadores a respeito dos diversos componentes presentes na determinação da qualidade do sono, o que permite, no futuro, o maior controle dos processos de recuperação do treinamento de jovens atletas de ginástica rítmica.

Palavras-chave: Qualidade do sono. Percepção de desempenho. Ginástica rítmica. Atletas.

E-mails: nataliamdalpiva@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

