



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA**

**ÁBNER CAMPOS DOS SANTOS
ÁLVARO FERREIRA BARBOSA
CARLOS RICARDO CUNHA ARAÚJO
EDUARDO DA SILVA SOARES
WIRLLEY STEFANY SILVA GUIMARÃES**

**OS NÍVEIS DA QUALIDADE DO SONO E DO ESTRESSE
EM ATLETAS SUB-20 DE FUTEBOL.**

**VITÓRIA DA CONQUISTA - BA
2023**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA**

**ÁBNER CAMPOS DOS SANTOS
ÁLVARO FERREIRA BARBOSA
CARLOS RICARDO CUNHA ARAÚJO
EDUARDO DA SILVA SOARES
WIRLLEY STEFANY SILVA GUIMARÃES**

**OS NÍVEIS DA QUALIDADE DO SONO E DO ESTRESSE
EM ATLETAS SUB-20 DE FUTEBOL.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos cursos de Educação física, Fisioterapia e Psicologia - Centro Universitário de Excelência, Unidade Vitória da Conquista, como requisito para obtenção do título de bacharel

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

**VITÓRIA DA CONQUISTA
2023**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO DA ÁREA DA SAÚDE
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA**

FOLHA DE APROVAÇÃO

**ÁBNER CAMPOS DOS SANTOS
ÁLVARO FERREIRA BARBOSA
CARLOS RICARDO CUNHA ARAÚJO
EDUARDO DA SILVA SOARES
WIRLLEY STEFANY SILVA GUIMARÃES**

**OS NÍVEIS DA QUALIDADE DO SONO E DO ESTRESSE
EM ATLETAS SUB-20 DE FUTEBOL.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos cursos de graduação da área da saúde - Centro Universitário de Excelência, Unidade Vitória da Conquista, como requisito para obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

Aprovado em: ____ de _____ de 2023.

Banca Examinadora

Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares - Orientador

Prof. Esp. Gislane Soares de Almeida - Especialista em Traumato-Ortopédica

Prof. Me. Victória Silva Midlej Ribeiro – Mestre em Ciências da Saúde

AGRADECIMENTOS

Durante o desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso, contamos com a colaboração de diversas pessoas, às quais expressamos nossa profunda gratidão.

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer a Deus por nos fornecer a força e coragem necessárias para enfrentar todos os desafios que surgiram ao longo dessa jornada até o seu término.

Agradecemos também aos professores, que nos acompanharam e orientaram ao longo desses meses, compartilhando seus valiosos conhecimentos e nos guiando na condução deste trabalho.

Não podemos deixar de expressar nossa gratidão aos nossos pais, que sempre nos incentivaram a acreditar em nosso potencial e nos apoiaram em todas as etapas dessa trajetória acadêmica.

Por fim, gostaríamos de agradecer aos nossos amigos, pelo companheirismo e compreensão durante os dias difíceis de desabafos e momentos de desânimo. Sua presença foi fundamental para enfrentarmos e superarmos os obstáculos que surgiram ao longo dessa jornada.

DOS SANTOS, A. C., *et al.* **Os níveis da qualidade do sono e do estresse em atletas sub-20 de futebol**. 2023. 20f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física, Fisioterapia e Psicologia) – Centro Universitário de Excelência, Vitória da Conquista, 2023.

RESUMO

O nível de estresse e a qualidade do sono possuem um impacto relevante na saúde e no bem-estar geral dos indivíduos, sendo assim, os artigos mostram que existe uma relação de igual significância com o bem-estar psicológico. O estudo tem como relevância identificar os fatores que estão afetando a saúde e o desempenho dos atletas, permitindo assim, que os profissionais auxiliares do clube possam tomar medidas para ajudar- lós a melhorar sua qualidade de sono e regular o estresse da melhor forma. **Objetivo:** Analisar como uma má qualidade de sono e um nível de estresse alto podem proporcionar danos no condicionamento e rendimento de atletas de alta performance. **Metodologia:** Realizado por meio de uma revisão bibliográfica integrativa, nas bases de dados do SCIELO, PubMed, Google Acadêmico e LILACS. **Conclusão:** Com uma melhor compreensão e significância desses fatores trará a possibilidade de trabalhar com os atletas para desenvolver estratégias eficazes para lidar com o estresse e melhorar a qualidade do sono, visando um bem-estar psicológico e físico mais equilibrado.

Palavras-chave: Atletas, Qualidade do Sono, Estresse Psicológico, Estresse Fisiológico.

DOS SANTOS, A. C., *et al.* **Sleep quality and stress levels in under-20 soccer players.** 2023. 20f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física, Fisioterapia e Psicologia) – Centro Universitário de Excelência, Vitória da Conquista, 2023.

ABSTRACT

Stress level and sleep quality have a relevant impact on the health and general well-being of individuals, so we can assume that there is an equally significant relationship with psychological well-being. The study is relevant to identify the factors that are affecting the health and performance of athletes, thus allowing the club's auxiliary professionals to take measures to help them improve their sleep quality and regulate stress in the best way. **Objective:** The impact of sleep and stress as important damaging factors in the conditioning of high-performance athletes. **Methodology:** Carried out through an integrative literature review, in the databases of SCIELO, PubMed, Google Scholar and LILACS. **Conclusion:** With a better understanding and significance of these factors will bring the possibility of working with athletes to develop effective strategies to deal with stress and improve sleep quality, aiming at a more balanced psychological and physical well-being.

Keywords: Athletes, Sleep Quality, Psychological Stress, Physiological Stress.

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 METODOLOGIA.....	9
2.1 Tipo de Estudo.....	9
2.2 Definição das Fontes Utilizadas.....	9
2.3 Apresentação do Levantamento de Dados	9
3 RESULTADOS.....	11
4 DISCUSSÃO.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
6 REFERÊNCIAS.....	19

1 INTRODUÇÃO

O estudo se propõe a pesquisar o nível de estresse e qualidade de sono em atletas sub-20 de futebol, tendo em consideração a importância do sono e estresse como fatores associados ao desempenho dos atletas e a incidência de lesões; as quais por sua vez podem acarretar diminuição da qualidade de vida, até mesmo abandono da modalidade esportiva praticada, por isso, a prática do exercício físico é um fator de extrema importância, pois tem como a promoção da saúde, melhorias da qualidade de vida, desempenho funcional e favorecendo no controle dos riscos de doenças (França, 2022).

A fase da categoria sub-20 é marcada como decisiva em decorrência de estar em preparo do atleta profissional, tendo como desafio uma pressão psicológica ocasionando problemas físicos e mentais, por meio do estresse excessivo e o risco do comprometimento de lesões (Paina, 2018).

Portanto, a qualidade do sono está correlacionada de forma significativa com diversos aspectos do bem-estar psicológico, do qual estão associados a uma menor incidência de problemas relacionados ao sono, independentemente da idade, gênero, renda, status profissional ou autoavaliação da saúde. A relação entre o sono e as várias facetas do bem-estar está alinhada com a teoria que sustenta a importância do sono como um recurso associado à autorregulação, ao gerenciamento do estresse e à resiliência (Silva, 2020).

Outro fator que implica também no bem-estar é o estresse, definido como uma resposta que perturba o equilíbrio natural do indivíduo, resultando em mudanças no comportamento tanto psicológicas quanto biológicas, dessa forma é importante que eles durmam o suficiente não apenas para o desempenho nas atividades físicas, as causas frequentemente são desencadeadas por questionamentos relacionados ao seu talento, desempenho, tempo de treino, riscos físicos, experiências traumáticas como lesões, e outras situações semelhantes (Catelan, 2023).

Quando isso acontece, a reparação e regeneração celular podem ser comprometidas, aumentando o risco de lesões e reduzindo o glicogênio muscular pré-exercício, o que pode ser prejudicial ao desempenho em atividades de resistência (De Assis Santana, 2002).

Principalmente quando o atleta é lesionado onde há duas reações emocionais mais comuns: a frustração e a depressão, tal como a ansiedade, raiva e baixa autoestima. Uma vez que o jogador tem esperanças, e posteriormente passa por um episódio estressante como na recuperação musculoesquelética, ele perde controle do seu corpo e em vários

campos da vida social. Dessa forma, requer uma preparação adequada tanto psicológica quanto física (França, 2022).

Como nas competições esportivas requer um esforço alto dos jogadores por meio do seu condicionamento físico, pois para adquirir um bom desempenho o seu corpo é utilizado como um instrumento de trabalho, devido isso, a importância da necessidade do preparo físico específico de cada modalidade e a preparação psicológica que faz total diferença, principalmente em momentos de recuperação após um treinamento esgotante (Galvão, 2022).

Entender a natureza e os efeitos desses fatores pode ajudar na gestão do estresse e na promoção da qualidade do sono dos atletas, o que pode levar a melhorias no desempenho e na qualidade de vida. Sendo assim, uma maior compreensão desses fatores trará a possibilidade de trabalhar com os atletas para desenvolver estratégias eficazes para lidar com o estresse e melhorar a qualidade do sono, visando um bem-estar psicológico e físico mais equilibrado.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de Estudo

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa de coleta de dados, que irá favorecer no auxílio da construção do mesmo por seleções de estudo através de inclusões e exclusões seletivas, resultando apenas aqueles que têm semelhanças ao tema proposto (MENDES *et al.* 2019).

2.2 Definição das Fontes Utilizadas

Para o levantamento de dados referente a pesquisa dos artigos foram realizados através das seguintes plataformas eletrônicas: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE/PubMed); *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO); *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da saúde* (LILACS) e *Google Scholar*. Foi utilizado para a busca da literatura combinações de descritores “Qualidade do sono de atletas de futebol” e “Estresse de atletas de futebol”.

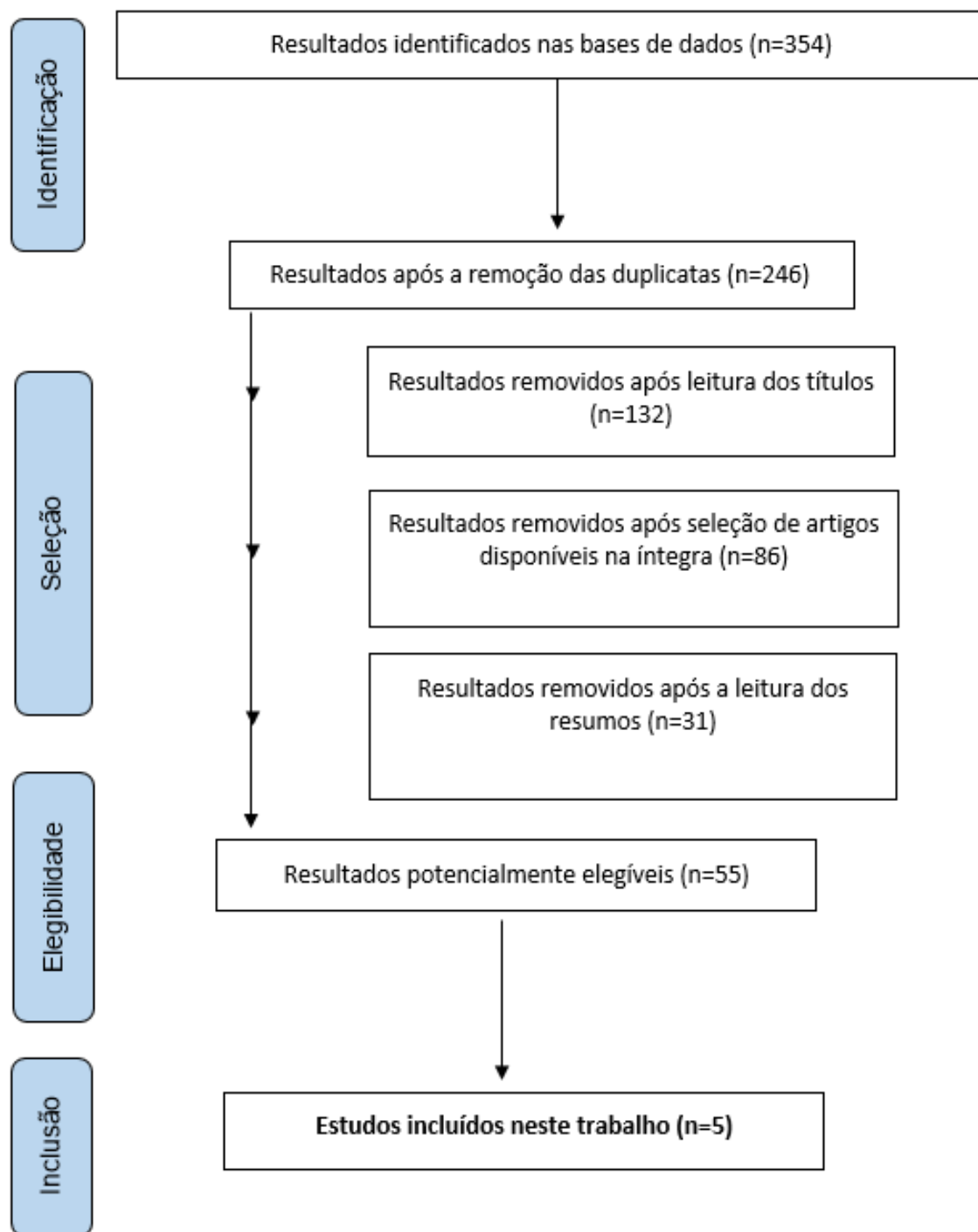
2.3 Apresentação do Levantamento de Dados

A coleta dos dados ocorreu no período de outubro e novembro do ano de 2023. Os critérios de inclusões: Atletas do sexo masculino e feminino com faixa etária de 16 a 19 anos, no período de 2018 a 2023 com inclusão de línguas estrangeiras e foram excluídos aqueles que não atenderam os requisitos da inclusão.

Os resultados passaram por uma avaliação rigorosa dos estudos incluídos com o conhecimento teórico para determinar as conclusões e o impacto da avaliação abrangente. Por fim, foi realizada a elaboração do estudo com os principais resultados demonstrados pela análise dos artigos recebidos (MENDES *et al.*, 2019).

O processo de seleção dos artigos é demonstrado na figura 1 através de um fluxograma no formato Prisma.

Figura 1: Fluxograma das diretrizes da revisão sistemática baseado no PRISMA.



3 RESULTADOS

Autor/Ano	Título	Objetivo do Estudo	Tipo de Estudo	Conclusão
RODRIGUE S, et al.(2023)	<i>Evaluation of anxiety and depression symptoms among u-20 soccer athletes in Recife-PE: a cross-sectional study</i>	Verificar a frequência de sintomas de ansiedade e depressão entre jogadores de futebol das categorias de base sub-20 dos clubes pernambucanos e avaliar sua associação a dados sociodemográficos, atléticos e de saúde.	Aplicou-se a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD), assim como foram colhidos dados sociodemográficos, atléticos e de saúde. Realizou-se uma análise descritiva marginal, assim como avaliação categórica e numérica das variáveis relacionadas com ansiedade e depressão. Por fim, foi feito um estudo de regressão linear para os escores de ansiedade e depressão.	Verificou-se associação estatisticamente significativa entre renda recebida e aumento de sintomas de ansiedade. Também foi identificado aumento de sintomas de depressão com a diminuição da renda recebida.
SANTOS et al. (2022)	<i>Psychobiological aspects of young male Brazilian soccer players pre-and post-competition</i>	O objetivo deste estudo foi investigar o perfil de estados de humor, sintomas depressivos e níveis de ansiedade antes e depois de uma competição em jogadores brasileiros jovens de futebol e do sexo masculino	Dezenove jogadores jovens de futebol masculino (18,2 ± 0,8 anos) responderam aos seguintes questionários: (1) Perfil dos Estados de Humor; (2) Inventário de Ansiedade Traço-Estado; (3) Inventário de Depressão de Beck antes e depois de uma competição nacional de futebol — para avaliar estado de humor, níveis de ansiedade e	Após uma competição não houve mudanças nos níveis de ansiedade-estado, sintomas depressivos e na maioria dos itens do perfil do estado de humor, exceto vigor e fadiga, nos jovens jogadores de futebol brasileiros examinados.

			depressão, respectivamente.	
SPRINGER (2020)	Análise do nível de relação entre disfunção temporomandibular e estresse psicológico em atletas de futebol.	Verificar o nível de relação entre DTM e estresse psicológico em atletas do futebol.	Para analisar o nível de relação entre DTM e estresse psicológico em atletas de futebol, foi realizado um estudo observacional, exploratório, transversal em um clube de futebol brasileiro, com 94 atletas, sendo 18 atletas da equipe profissional feminina e 76 atletas das categorias de base masculinos. Para avaliar a DTM dos atletas, foi utilizado o questionário denominado Índice Anamnético de Fonseca (1994) de dez questões e para avaliar o estresse psicológico dos atletas, foi utilizada a escala de estresse percebido de quatorze questões (PSS-14), traduzida e adaptada para a língua portuguesa por Luft (2006). Os dados foram analisados no programa SPSS versão 25.0 para IOS, adotando-se um nível de significância de 5% e o poder dos resultados foi	Conclui-se que a DTM é influenciada positivamente pelo estresse psicológico em atletas de futebol das equipes acima descritas e que os resultados de predição da DTM podem colaborar na seleção de atletas para posterior atendimento clínico.

			calculado pelo software Gpower® 3.1.9.2.	
RAMOS (2020)	<i>Efeito da ansiedade pré-competitiva sobre o grau de acerto do passe em 26 atletas de Futebol.</i>	Avaliar o efeito da ansiedade competitiva no grau de acerto do passe em jogadores de Futebol. A amostra foi constituída por 32 atletas de Futebol, pertencentes à equipe de sub. 17 (n= 16) e sub. 20 (n= 16).	O Inventário de Ansiedade do Estado Competitivo (CSAI-2R) foi utilizado para avaliar a ansiedade pré-competitiva dos atletas. Os dados foram coletados no local da competição (i.e., estádio de futebol) onde os jogadores responderam ao CSAI-2R antes do jogo de futebol. O grau de acerto da habilidade técnica de passe foi avaliado em uma situação real de jogo, em particular na final do campeonato regional. A duração do encontro foi de 90 minutos, subdivido por duas metades de 45 minutos. Após gravação do encontro, 3 especialistas (i.e. treinadores de futebol) analisaram o grau de acerto do número de passes realizados por cada futebolista durante a partida de Futebol	Constatou-se que a autoconfiança foi predominante e possuiu uma maior relação e influência no número total de passes e quantidade final de passes corretos executados durante o jogo. Em contrapartida, níveis elevados de ansiedade cognitiva tendem a afetar diretamente o desempenho da assertividade no passe
BENJAMIN et al. (2020)	<i>Sleep Dysfunction and Mood in Collegiate Soccer Athletes</i>	O objetivo deste estudo foi examinar a disfunção global	Durante as temporadas de 2016 a 2018 da National	A disfunção global do sono foi predominante

		do sono e as medidas psicológicas, como humor e ansiedade, de acordo com a posição de jogo (titulares vs. não titulares) e o sexo (masculino vs. feminino). Nossa hipótese é que os jogadores que relatam níveis mais altos de disfunção global do sono também relatam mau humor e aumento da ansiedade, e que atletas do sexo feminino e não titulares relatam maior disfunção do sono.	Collegiate Athletic Association (NCAA), os questionários Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Profile of Mood States e Sports Anxiety Scale-2 foram aplicados a 230 atletas de futebol em seis momentos distintos ao longo de cada temporada.	em jogadores de futebol da NCAA e foi relacionada a resultados negativos de saúde mental. As participantes do sexo feminino apresentaram maior probabilidade de relatar disfunção global do sono.
--	--	--	---	---

Caracterização da amostra:

Dos 91 atletas da amostra do estudo, 60 atletas (63,83%) foram classificados como “baixo estresse”. As pontuações para esta categoria variam de 15 a 28 pontos. Neste estudo, a pontuação média de estresse para equipes menores de 15 anos masculina foi ($19,56 \pm 0,95$); para crianças menores de 17 anos foi ($17,82 \pm 1,50$) e para crianças menores de 20 anos foi ($17,00 \pm 2,10$). A pontuação média de pressão da equipe profissional feminina é ($22,52 \pm 1,77$). Estes resultados demonstram a associação de estresse e ansiedade com sintomas gastrointestinais crônicos nesses atletas (SPRINGER, 2020).

4 DISCUSSÃO

Para Barros *et al.* (2019) a qualidade do sono constitui uma das cinco dimensões consideradas relevantes para a avaliação do sono saudável, entendido como um padrão multidimensional de sono-vigília adaptado às demandas individuais, sociais e ambientais e que proporciona bem-estar físico e mental. Sendo uma necessidade humana básica, o sono é um dos temas emergentes mais relevantes, pois há evidências robustas de que a sua privação e os seus distúrbios afetam processos metabólicos e inflamatórios, com amplos impactos negativos na saúde.

O estudo de Rodrigues *et al.* (2023) encontrou dados que apoiam a ideia de que atletas da categoria sub-20 de clubes do Recife que recebem algum tipo de renda têm maior probabilidade de apresentar sintomas de ansiedade quando classificados em comparação com aqueles que não recebem salário. Além de manter a relação com a ansiedade, constatou-se que pessoas sem renda apresentaram maiores escores de sintomas depressivos do que aquelas com alguma renda. Alguns dados ainda parecem ininterpretáveis, pois não foram encontrados estudos na literatura científica sobre a relação entre a renda mensal e as causas dos sintomas de ansiedade e depressão. Os autores ainda relataram que a exploração destas explicações pode servir de base para novos estudos, principalmente qualitativos, para melhor compreender o fenômeno da profissionalização e o seu impacto na saúde mental dos atletas ainda em formação. Portanto, necessita de um estudo mais detalhado para esclarecer esta questão.

De acordo com Krinski *et al.* (2018) em seu estudo de revisão “*Efeitos do exercício físico no sistema imunológico*” concluíram que o exercício físico é um importante modulador da resposta e função imune, pois seus efeitos são mediados por fatores hormonais, acompanhados de uma variação dos níveis de substratos metabólicos que oscilam de acordo com a intensidade e duração da atividade.

Ramos (2020) verificou que existe uma correlação negativa elevada de (-0,88) e (-0,82) entre a ansiedade cognitiva e o número de acertos e o número total de acertos respectivamente. Pode-se perceber pelos resultados do estudo que esses resultados são inversamente proporcionais, atletas com maiores valores de ansiedade cognitiva (variável intimamente relacionada aos pensamentos negativos) apresentam menor número de passes bem-sucedidos e número total de passes no jogo e atletas cognitivos com menos ansiedade apresentaram melhores resultados no número de passes corretos e total de passes. Estes resultados foram expostos e receberam definição própria, mostrando que a ansiedade

cognitiva deve ser entendida sob duas perspectivas, uma positiva, referente à autoconfiança, e outra negativa, no que diz respeito à ansiedade cognitiva.

Arzu Vardar *et al.* (2007) levantaram a hipótese de que a privação de sono durante a noite anterior a um evento desportivo é uma variável eficaz na determinação do aumento dos níveis de ansiedade, resultando num desempenho desportivo inferior ao esperado. Vardar estudou os efeitos da privação de sono no desempenho de 30 estudantes de educação física. As avaliações foram realizadas primeiro após o sono normal, depois após 30 horas sem dormir e, finalmente, após privação parcial de sono. Neste estudo concluiu-se que a privação de sono leva a um estado considerável de ansiedade, levando a uma diminuição dos níveis de desempenho atlético, apenas quando ocorrem 30 horas sem dormir.

A participação em competições produz uma resposta aguda antecipatória de cortisol no período pré-competição, que potencialmente prepara o atleta para o desempenho; além disso, o estresse fisiológico (por exemplo, um aumento antecipatório nas concentrações de cortisol) está relacionado a emoções somáticas negativas, e o cortisol pode constituir uma medida da resposta emocional no período pré-competição. No entanto, os itens vigor e fadiga apresentaram alterações nas pontuações após a competição. Nosso estudo avaliou atletas em época de competição, e é razoável supor que as tensões fisiológicas podem ser semelhantes a uma sessão de treinamento de intensidade. Associações entre diminuição do vigor, maior volume de treinamento e menos vitórias. O desempenho dos atletas avaliados em nosso estudo pode ser explicado pelo declínio do vigor (Santos *et al.*, 2022).

Muitos esportes exigem que os atletas treinem em alta intensidade, com curtos períodos de recuperação entre diferentes jogos ou treinos. Portanto, todos os fatores que contribuem para uma boa recuperação terão impacto nos treinos subsequentes. A falta de sono é uma consequência comum que os atletas experimentam devido a uma série de circunstâncias, incluindo viagens pós-jogo ou outros “estressores” (por exemplo, família, álcool, antecipação da competição). (Santos *et al.*, 2022).

O estudo de Benjamim *et al* (2020) demonstrou as diversas relações entre sono e saúde mental pois, a interrupção da concentração específica da ansiedade no esporte foi menor na presença de maior disfunção global do sono. Embora as descobertas dessa investigação sejam dignas de nota, os pequenos efeitos da má qualidade do sono sobre o bem-estar psicológico e as medidas de ansiedade no esporte demonstram a natureza multifacetada do monitoramento de atletas. As mulheres têm o maior risco de relatar

disfunção global do sono, e a disfunção global do sono foi relatada com vários parâmetros negativos de saúde mental que poderiam ser melhorados com intervenções.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A carga excessiva de treinamento pode perturbar o equilíbrio entre estresse e recuperação, levando à redução do desempenho e ao desenvolvimento de lesões. O cansaço causado por três dias consecutivos de competição, aliado às duras condições ambientais, podem não permitir a recuperação ideal. Nesse sentido, é importante compreender as condições em que o estudo é conduzido. Por um lado, no período pré-competição, os atletas estavam saindo de um período de alta carga de treino, inclusive treinando na manhã do início do estudo. Vale ressaltar que neste momento pode haver alguma ansiedade em relação ao próximo jogo. Por outro lado, na fase pós-jogo os atletas encontram-se em fase de recuperação preventiva, sendo o jogo considerado uma fase de carga física reduzida em relação ao pré-jogo.

Dessa forma, o estudo apresentado tem como relevância identificar os fatores que estão afetando a saúde e o desempenho dos atletas, permitindo assim, que os profissionais auxiliares do clube possam tomar medidas para ajudar- lós a melhorar sua qualidade de sono e regular o estresse da melhor forma, como conversas informais entre atletas e comissão, palestras com profissionais falando sobre a importância do sono em relação ao desempenho e outros meios de intervenção.

Os estudos indicam uma associação entre qualidade do sono e bem-estar embora a privação de sono esteja associada à alteração dos níveis de humor e o aumento da carga de treino esteja associado à diminuição do sono, nenhum estudo até o momento controlou os efeitos da duração do sono na saúde diária dos atletas.

Os resultados obtidos poderão servir como base para a implementação de intervenções que possam melhorar a qualidade de vida dos atletas e seu desempenho esportivo. A pesquisa poderá também auxiliar profissionais de educação física, técnicos e comissão técnica a entenderem melhor os fatores que podem afetar a saúde e o bem-estar dos atletas, permitindo assim uma abordagem mais holística na preparação e treinamento dos mesmos.

Espera-se também que a pesquisa possa despertar o interesse em novas investigações sobre o tema em outros contextos e com outras populações, contribuindo assim para o avanço do conhecimento científico na área do esporte e da saúde.

6 REFERÊNCIAS

ARZU VARDAR, S.; ÖZTÜRK, L.; CEM, K.; ERDOĞAN, B.; NECDET, S.; VARDAR, E. Sleep deprivation induced anxiety and anaerobic performance. **Journal of Sports Science and Medicine**, 6, 532-537, 2007. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3794495/>. Acesso em: 09 nov 2023.

BARROS, M. B. A. et al Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. **Rev Saúde Pública**, v. 53, p. 53:82, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/tsYyRNmY7Lj9tLLDnCLMq3b/?lang=pt>. Acesso em: 09 nov 2023.

BENJAMIN, C.L.; CURTIS, R.M.; HUGGINS, R.A; SEKIGUCH, I Y.; JAIN, R.K.; MCFADDEN, B.A., CASA, D.J. Sleep Dysfunction and Mood in Collegiate Soccer Athletes. **Sports Health**. 2020 May/Jun; 12(3):234-240. Epub 2020 Apr 9. PMID: 32271137; PMCID: PMC7222673. Disponível em: doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1941738120916735>. Acesso em: 09 nov 2023.

CATELAN, V. V. **Efeitos da ansiedade em atletas de alto nível**: uma revisão bibliográfica. Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/242273>. Acesso em: 29 mar 2023.

FRANÇA, T. T. et al. Análise da relação entre estado de saúde mental e ocorrência de lesões nos atletas profissionais de futebol no campeonato brasileiro, Candangão. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 5, p. 34499-34521, 2022.DOI: <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv8n5-122>. Disponível em: <https://www.argcom.uniceub.br/pic/article/viewFile/82385048>. Acesso em: 29 mar de 2023.

GALVÃO, R. O. **Em influência da qualidade do sono**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Fisioterapia). Departamento de Fisioterapia. Universidade Estadual do Centro-Oeste. Guarapuava. 2022. Disponível em: https://sguweb.unicentro.br/app/webroot/arquivos/atsubmissao/Banca_Rafaella_Galvao_3.pdf. Acesso em: 29 mar. 2023.

KRINSKI, K. K. et al. Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. **RBM Revista Brasileira de Medicina**, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-553880>. Acesso em: 09 nov 2023.

MENDES, K. D. S., SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Use of The Bibliographic Reference Manager in The Selection of Primary Studies in Integrative Reviews. **TexteContext - Enfleurage [online]**. 28, e20170204, 2019.Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>. Acesso em: 09 nov 2023.

PAÍNA, D. M. et al. Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 11, n. 1, p. 97-105, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2018.111.08>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822018000100009. Acesso em: 29 mar de 2023.

PROETTI, S. As pesquisas qualitativa e quantitativa como métodos de investigação científica: um estudo comparativo e objetivo. **Revista Lumen – ISSN: 2447 – 8717**. São Paulo, v. 2, n. 3, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.32459/revistalumen.v2i4.60>. Disponível em: <http://www.periodicos.unifai.edu.br/index.php/lumen/article/view/60>. Acesso em: 29 mar 2023.

RAMOS, F. N. **Efeito da ansiedade pré-competitiva sobre o grau de acerto do passe em 26 atletas de Futebol**. 2020. Dissertação, Faculdade de Desporto Universidade Porto. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/125001/2/372247.pdf>. Acesso em: 09 nov 2023.

RODRIGUES, A. F. DE A. *et al.* Evaluation of anxiety and depression symptoms among u-20 soccer athletes in Recife-PE: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. e2021_0385, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0385. Acesso em: 09 nov 2023.

SANTANA, C. A. A. *et al.* Qualidade do sono de atletas profissionais: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 17, p. e287111739392-e287111739392, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i17.39392>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39392>. Acesso em: 29 mar 2023.

SANTOS, D.; MORAIS, N.; SILVA, W.; VIANA, G.; GALVÃO, L. L.; ANDRADE, M.; VANCINI, R.; SANTOS, R.; LIRA, C. Psychobiological aspects of young male Brazilian soccer players pre-and post-competition **Arq Cien do Esp**.10, 2022. Disponível em: <http://seer.ufm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces>. Acesso em: 09 nov 2023.

SILVA, M. C. L. H. C. **A relação entre o estilo de vida e o bem-estar psicológico**. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde - Psicologia Clínica Sistêmica). Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2020. Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/46942>. Acesso em: 29 mar 2023.

SOUZA, T. M. F. B. Relação entre estresse e ansiedade no rendimento de atletas de futebol de campo. **Repositório Digital da UFPE**. Pernambuco, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/32268>. Acesso em: 29 mar 2023.

SPRINGER, C.R.A. Análise do nível de relação entre disfunção temporomandibular e estresse psicológico em atletas de futebol. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte UFMG. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/37094?mode=full>. Acesso em: 09 nov 2023.