

## SONO, STRESS, AUTOESTIMA E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM PRATICANTES DE ATLETISMO E BOCCIA PRESENTES NOS JOGOS PARALÍMPICOS NO RIO DE JANEIRO (2016)

Eduarda Coelho<sup>1,2</sup>, Carla Lourenço<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; <sup>2</sup>Center in Sports Sciences, Health Sciences & Human Development; <sup>3</sup>Universidade da Beira Interior

O estudo do perfil psicológico dos atletas Paralímpicos possibilita complementar um vasto conhecimento a nível fisiológico e tecnológico, permitindo uma visão mais holística do sucesso destes atletas, facilitando a otimização da performance desportiva e o seu bem-estar (Jefferies, Gallagher & Dunne, 2012). O bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida são variáveis importantes para estes atletas, dada a resiliência adicional e estratégias de coping necessárias para ultrapassarem os obstáculos inerentes a viverem com a sua deficiência (Blauwet & Willick, 2012). **Objetivo:** Comparar o sono, stress, autoestima e satisfação com a vida segundo a modalidade praticada e verificar a influência do sono, stress e autoestima na satisfação com a vida. **Material e Métodos:** A uma amostra constituída por 18 atletas Paralímpicos de Atletismo e Boccia (34,11±11,03 anos de idade; 6,67±9,50 de experiência) foram aplicadas: Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985), Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) e Escala de Perceção de Stress (Cohen et al., 1983). Para a avaliação do sono utilizou-se duas questões relacionadas com número de horas e

qualidade do sono. **Resultados:** Os resultados do t-teste indicaram não haver diferenças significativas em nenhuma das variáveis quando se comparou ambas as modalidades. Verificou-se uma associação entre a qualidade do sono e a satisfação com a vida ( $r=-0,58;p=0,012$ ). O modelo de regressão linear acrescentou que a qualidade do sono explica 33,3% da variância da satisfação com a vida ( $\beta= -0,57;p=0,012$ ). **Conclusão:** Este estudo sugere níveis semelhantes no sono, stress, autoestima e satisfação com a vida nos atletas Paralímpicos de Atletismo e Boccia. A qualidade do sono foi a única variável que influenciou a satisfação com a vida. Sugere-se a realização de mais estudos com estes atletas sobre o sono utilizando instrumentos mais fidedignos, bem como, uma intervenção prática a este nível para melhorar a qualidade de vida destes atletas.

**Palavras-chave:** Sono, stress, autoestima, satisfação com a vida, atletas paralímpicos.