Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

SAÚDE DOS ATLETAS - CENTRO ONLINE

ATHLETES' HEALTH - ONLINE CENTER

Gabriela Suriani Silva Félix, Liz Imakawa Martins, Luiza Bruder Costa Gouveia, Melina de Oliveira Carnevale, Sophia de Souza Villela, Luara Spinola

Colégio Novo Tempo, Ensino Médio
E-mail para contato: melina.carnevale@sounovotempo.com.br

RESUMO – Este projeto aborda a importância de cuidar da saúde física e mental dos atletas, considerando os desafios enfrentados durante a rotina esportiva, como pressão por resultados, estresse, alimentação inadequada e problemas psicológicos. Para ajudar nessa questão, foi proposto um centro especializado online para atletas de alto nível e para os iniciantes.

Palavras-chave: Centro; Saúde; Atletas; Pressão; Alimentação.

ABSTRACT – This project addresses the importance of caring for athletes' physical and mental health, considering the challenges they face during their athletic routines, such as pressure to perform, stress, poor nutrition, and psychological issues. To address this issue, a specialized online center was proposed for both elite athletes and beginners.

Keywords: Center; Health; Athletes; Pressure; Nutrition.

1 INTRODUÇÃO

Nossa proposta é entender como a saúde dos atletas é cuidada hoje em dia e reforçar sua importância, apresentando os vários problemas que englobam essa questão, da alimentação inadequada à pressão psicológica excessiva. Para isso, vamos criar um centro especializado online para atletas com acesso a psicólogo, nutricionista e fisioterapeuta. ´´Fatores como a rotina estressante, a pressão e casos de assédio moral e sexual impactam seus desempenhos e causam o aumento do número de casos de depressão, de ansiedade e de transtornos alimentares. Esses relatos evidenciam a urgência em desenvolver estratégias para cuidar da saúde mental desses profissionais``.

Pergunta norteadora: Como ajudar os atletas a melhorar seu bem-estar.

ISSN 2317-1316

Hipóteses: Cuidando do seu psicológico, da sua alimentação e do corpo.

Objetivos: Garantir que todo atleta começe a ter o acompanhamento profissional físico e psicológico adequado, evitando problemas que são resultados da falta de bom acompanhamento.

Pretendemos realizar as metodologias por meio de pesquisas já existentes do assunto e por meio de entrevistas de atletas locais e com os próprios clubes locais para ver como eles fazem esse acompanhamento.

Outras três pesquisas sobre o mesmo tema são - Saúde mental no esporte de alto rendimento: o preço da excelência - Unicamp; A importância da saúde mental no desempenho esportivo: prevenção e tratamento de transtornos psicológicos em atletas - RevistaFT; Saúde mental e o burnout em atletas em alto desempenho - Unifenas.

Nossa pergunta norteadora é, como os atletas se preocupam com seu bem-estar? Se eles realmente se cuidam corretamente para tamanha pressão no esporte, e se recebem esse apoio para evolução. E temos como objetivo a ideia de que todo atleta tenha um acompanhamento profissional tanto psicológico quanto físico, cuidando de seu psicológico, sua alimentação e seu físico, tudo com base em entrevistas.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

PESQUISA 1: ENTREVISTAS

- Objetivo da pesquisa: Descobrir as restrições do nosso projeto
- Quem será pesquisado: Um psicólogo, nutricionista e fisioterapeuta
- Quantas pessoas serão pesquisadas: 3

Para tanto, foi entrevistado:

- o Gilberto Ferrinho Mendes Júnior - Fisioterapeuta;
- a Gabrielle de Oliveira Campos - Último semestre de nutrição;
- a Eduarda Lima - psicóloga

PESQUISA 2: FORMULÁRIO

- Objetivo da pesquisa: Descobrir a opinião das pessoas sobre nosso projeto
- Quem será pesquisado: pessoas da escola

ISSN 2317-1316

- Quantas pessoas serão pesquisadas: 25

- Como o grupo pretende executar cada etapa da pesquisa: Ir nas salas pela escola e pedir para elas responderem nosso formulário da pesquisa quantitativa

Perguntas: Você concorda com os termos de consentimento? Você pratica algum esporte? Você já recebeu acompanhamento de algum desses profissionais? (Nutricionista, psicóloga, fisioterapeuta e nenhum) Você acredita que o acompanhamento desses profissionais pode melhorar o desempenho esportivo? (Sim, não e talvez) Você utilizaria um centro com esses serviços? Você acredita que o atendimento on-line pode ser eficiente? Qual as dificuldades que você acha que podemos encontrar por ser on-line?

Link:https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVP0icHeEBKocmNMPpotjP_ePiZHJFK7OQQPAu7XIC_ezS_w/viewform?usp=header

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Tema: A importância do acompanhamento/influência profissional para o atleta

O acompanhamento e a influência profissional são fundamentais para o sucesso e para a saúde dos atletas, sejam eles amadores ou de alto rendimento. Esse acompanhamento é relacionado a diferentes áreas do conhecimento, como educação, psicologia e saúde, consistindo na orientação realizada por profissionais qualificados, com o objetivo de promover o desenvolvimento integral do indivíduo, auxiliando na tomada de decisões, no aprimoramento de habilidades e no alcance de melhores resultados.

De acordo com o psicólogo russo Lev Vygotsky "o desenvolvimento humano ocorre por meio das interações sociais, sendo fundamental a presença de indivíduos mais experientes no processo de aprendizagem". Ou seja, o acompanhamento profissional pode ser entendido como uma mediação essencial, pois orienta, corrige e potencializa o desenvolvimento de competências.

ISSN 2317-1316

Eles contribuem para Prevenção de Lesões e Saúde Física (fisioterapeutas) Melhoria do Desempenho e Performance Saúde Mental e Emocional (psicológico) Nutrição Personalizada (Nutricionistas) Longevidade na Carreira etc

Tema: Como a pressão esportiva afeta atletas fora de quadra

O esporte de alto rendimento é frequentemente associado à superação física e ao sucesso, porém por trás dos resultados, tem uma complicada carga emocional que afeta o atleta de forma trágica. A pressão por desempenho e a busca por resultados perfeitos têm gerado um aumento em casos de transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

Segundo informações do Hospital Israelita Albert Einstein, o estresse pode ser classificado em dois tipos: o eustresseque atua como um motivador pra a superação, e o distresse que ocorre quando a pressão aumenta a capacidade psicológica do indivíduo de lidar com a situação. Conforme afirmam os especialistas Dr. Elton Yoji Kanomata e Dra. Ana Lucia Martins, o distresse provoca sensações de desconforto, angústia, medo, ansiedade.

Além disso, o atleta enfrenta o desafio de lidar com a imagem de "herói" imposta pela torcida e pelos clubes. Quando o distresse aparece, a capacidade do profissional de cuidar da vida além do esporte é impactada, podendo levar à síndrome de burnout e regressão da autoestima.

Tema: A importância da fisioterapia pro desenvolvimento dos atletas

A fisioterapia é essencial para melhorar o desempenho dos atletas, pois ajuda na prevenção de lesões por meio de exercícios específicos e correção de movimentos. Ela também contribui para a recuperação mais rápida após treinos intensos ou competições, reduzindo dores e inflamações. Além disso, aumenta a flexibilidade, força e resistência muscular, fatores fundamentais para um melhor rendimento. O acompanhamento fisioterapêutico ainda auxilia na reabilitação de lesões, permitindo que o atleta retorne com segurança às atividades. Assim, a fisioterapia garante mais saúde, longevidade na carreira e melhor performance esportiva.

A fisioterapia desempenha um papel fundamental no desenvolvimento dos atletas, sendo essencial não apenas na recuperação de lesões, mas principalmente na prevenção e no aprimoramento do desempenho físico. Por meio de avaliações detalhadas, o fisioterapeuta identifica desequilíbrios musculares, limitações de movimento e possíveis riscos de lesão, permitindo a elaboração de programas de treino personalizados. Esses programas incluem

ISSN 2317-1316

exercícios de fortalecimento, alongamento, coordenação e equilíbrio, que contribuem para o aumento da resistência, da flexibilidade e da eficiência dos movimentos. Além disso, o acompanhamento fisioterapêutico contínuo auxilia.

Tema: A importância de uma boa alimentação para atletas de alto rendimento

A busca pela excelência no esporte de alto rendimento exige que o organismo humano opere em seus limites fisiológicos, transformando a nutrição de uma necessidade básica em uma variável determinante de performance. No contexto de Santos, cidade com forte tradição esportiva, a implementação de uma rede de apoio que integre nutrição, fisioterapia e saúde mental mostra-se essencial para o desenvolvimento sustentável dos atletas no cenário de 2026. Como parte integrante deste projeto do Colégio Novo Tempo, a nutrição atua não apenas como suporte biológico, mas como a base da bioenergética necessária para os ciclos de carga e recuperação.

Nesse cenário, o papel dos macronutrientes assume protagonismo, visto que os carboidratos representam a principal fonte de energia para atividades de alta intensidade. A ciência demonstra que a redução os estoques de glicogênio muscular está diretamente associada à fadiga precoce, enquanto as proteínas desempenham um papel vital na reparação tecidual. Segundo Philippi (2023), a interação entre os nutrientes deve ser estratégica: "A alimentação equilibrada fornece os substratos químicos indispensáveis para a regeneração de tecidos e a manutenção do metabolismo basal frente ao esforço exaustivo". Tal citação reforça que, sem o aporte correto, o trabalho de outros profissionais da rede, como o fisioterapeuta, é comprometido pela incapacidade de recuperação celular do indivíduo.

Além do equilíbrio bioquímico, a hidratação e a termorregulação são fatores críticos em regiões litorâneas como Santos, onde o estresse térmico é constante. A desidratação severa reduz o débito cardíaco e prejudica a função cognitiva, elevando significativamente o risco de lesões. Conforme as diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (2020), a estratégia nutricional deve ser rigorosamente individualizada, considerando o biotipo e os objetivos competitivos, evitando-se o uso descontrolado de substâncias sem comprovação científica. Essa abordagem técnica visa afastar o empirismo e focar em evidências clínicas para assegurar a saúde metabólica a longo prazo.

ISSN 2317-1316

Conclui-se, portanto, que a alimentação não é um fator isolado, mas o pilar que sustenta as capacidades de força, resistência e velocidade. No âmbito deste projeto de apoio multidisciplinar, a nutrição atua em colaboração com a fisioterapia e a psicologia (terapia e psiquiatria), garantindo que o atleta tenha o suporte biológico necessário para suportar as cargas de treinamento. Dessa forma, o acompanhamento nutricional científico torna-se o diferencial estratégico para que os atletas santistas alcancem o pódio em 2026 com saúde e longevidade

Tema: Danos psicológicos em quadra

A prática de esportes com frequência esta diretamente ligada à saúde física, disciplina e bem-estar. Porém, pouco se discute sobre os impactos psicológicos negativos que podem surgir em ambientes competitivos, especialmente em esportes de quadra. Pressão por desempenho, cobranças excessivas e comportamentos abusivos são fatores que contribuem para o desenvolvimento de danos emocionais em atletas, revelando uma problemática que precisa ser analisada com maior profundidade.

E nesse contexto, a pressão psicológica é um dos principais elementos prejudiciais. Segundo os profissionais Weinberg e Gould (2017), "o ambiente esportivo altamente competitivo pode gerar níveis elevados de ansiedade e estresse nos atletas". Essa realidade é percebida principalmente entre jovens atletas e nas competições de base, que muitas vezes ainda não possuem maturidade emocional para lidar com frustração, derrotas, críticas e expectativas externas. Assim, a busca incessante por resultados pode comprometer a saúde mental e afetar o desempenho de forma negativa.

Além disso, comportamentos abusivos por parte de treinadores, colegas ou torcida pioram ainda mais esse cenário. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o assédio psicológico e a humilhação influênciam para transtornos como depressão e ansiedade . Em quadra, isso pode ocorrer por meio de gritos, xingamentos ou exclusão social, criando um ambiente desconfortavel e possívelmente muito prejudicial ao desenvolvimento do atleta. Outro ponto relevante é a naturalização desses tipos de situações. Muitas vezes, acredita-se que a pressão faz parte do esporte e que "é preciso ser forte" para suportá-la. Mas, essa visão ignora os efeitos a longo prazo, como baixa autoestima, síndrome de burnout e até abandono da prática esportiva.

ISSN 2317-1316

Portanto, os danos psicológicos em quadra representam uma questão significativa que não pode ser deixada de lado. É necessário que treinadores, instituições e familiares estejam atentos ao bem-estar emocional dos atletas, incentivando práticas que equilibrem desempenho e saúde mental. Só assim será possível garantir que o esporte cumpra seu verdadeiro papel: promover desenvolvimento integral e qualidade de vida

3.2 PESQUISA DE CAMPO

Primeiro fizemos nuvens de ideias para ter ideias e decidir nosso tema, depois cada uma de nós fizemos uma redação para termos mais informações do assunto. Para as nossas pesquisas, nós iremos fazer entrevistas com profissionais como psicólogos, nutricionistas e fisioterapeutas para ver suas opiniões e dar dicas sobre o nosso trabalho.

Gilberto Ferrinho Mendes Júnior - Fisioterapeuta

Perguntas:

1. Qual seu nome completo? Gilberto Ferrinho Mendes Júnior
2. Você aceita os termos de consentimento? Sim
3. O que você acha sobre a nossa proposta? Bem interessante, eu acho legal essa parte de juntar as profissões, tanto pra área esportiva, tanto para pessoas comuns que fazem exercício físico é interessante fazer um acompanhamento de todas as áreas médicas porque elas unidas ficam bem mais forte.
4. Quais seriam as restrições que teriam na sua área por ser on-line? Eu acho que seria ver a execução e manter a qualidade dos movimentos e o padrão em cada atendimento, seja uma forma de planilha, uma outra forma que a pessoa vai seguir ou uma chamada de vídeo, onde os fisioterapeutas teriam mais acesso a execução e avaliação, mas a parte presencial faria muita diferença pro nosso trabalho, mas a restrição também não é absurda.
5. Você acha que seria possível fazer alguns exercícios de fisioterapia se nosso centro disponibilizasse pesos, colchonetes, faixas elásticas, bolas de pilates, cones para exercícios etc? Com certeza, eu acho q a base para muitos exercícios hoje é usar o próprio peso do corpo, criando uma boa resistência e com esse itens ditados ajuda muito o processo e o atendimento
6. Como sua área contribui para melhorar o desempenho esportivo? Contribui na parte de prevenção, na parte de manutenção e na parte de recuperação, então pega desde o início do

ISSN 2317-1316

atleta se formando em qualquer esporte até ele buscar um alto desempenho e conseguir manter esse alto desempenho por longo tempo, pois chegar no topo é mais fácil do que se manter no topo, e para se manter no topo precisa muito da fisioterapia

7. Quais são os problemas mais comuns que você observa em atletas? Acho que a periodização dos treinos, acho que as vezes os treinamento tem q ser avaliado de uma maneira desconfortável, como tem que ser o desenvolvimento profissional, mas também ir acompanhando a saúde, então o atleta não pode estar sobrecarregado demais, pois ele pode sofrer lesões por overtraining, e também não pode estar destreinado, pois ele pode sofrer lesões por destreinamento, então eu acho que à periodização de cada treino os favorece.
8. O acompanhamento fisioterapêutico deve acontecer apenas após uma lesão? Não o acompanhamento tem que vir até o início de movimento simples até o final de qualquer preparação ou manutenção de qualquer campeonato, até objetivos mais além, sendo importante no começo, meio e fim.

Gabrielle de Oliveira Campos - Último semestre de nutrição

Perguntas:

1. Qual seu nome completo? Gabrielle de Oliveira Campos
2. Você aceita os termos de consentimento? Sim
3. O que você acha sobre a nossa proposta? Eu achei bem pertinente e inovadora porque não só as pessoas que não são atletas, mas principalmente os atletas, eles precisam de um acompanhamento multidisciplinar então tendo nutrição, fisio e psicologia é uma forma realmente deles estarem sendo assistidos de uma forma integral. E também por ser on-line tira a questão de se movimentar até um lugar específico que, muitas vezes, a pessoa perde a vontade ou não tem tempo então isso facilita a vida das pessoas
4. Quais seriam as restrições que teriam na sua área por ser on-line?

Não muitas, da pra fazer bastante de tudo de forma on-line, só realmente tem algumas medidas antropométricas que ficam um pouco mais limitado, mas com uma boa anamnese, com uma boa escuta dá pra ser bem efetivo sim um atendimento online

5. Como sua área contribui para melhorar o desempenho esportivo?

Contribui através da alimentação e suplementação, que a gente consegue alinhar os treinos com a real capacidade do atleta, então se ele não tá se alimentando bem, se ele não tá suplementando

ISSN 2317-1316

o que ele precisa seja de minerais, vitaminas, qualquer coisa desse tipo ele não vai render o que ele renderia estando com um acompanhamento.

6. Quais são os problemas mais comuns que você observa em atletas?

Não ter a base correta, ou seja, não ter exames de sangue em dia que podem indicar qualquer tipo de deficiência nutricional. O que gera uma fadiga extrema, aí com a fadiga extrema gera um baixo rendimento e lesões que a parte nutricional pode pode ajudar a as lesões piorarem ou a fortalecer também essa parte. Por mais que pareça que são coisas separadas tá tudo interligado e por isso que é legal ter a nutrição e a Fisio junto também com a parte da saúde mental que é psico.

7. Como funciona a elaboração de uma dieta individualizada para um atleta?

Analisando a rotina dele e absolutamente tudo, analisando que horas ele acorda, que horas ele vai dormir ou os horários que ele tem disponíveis pra comer em conjunto com exames de sangue né pra ver vitaminas e minerais. Também ajudar a fazer o corpo dele fazer a síntese protéica, então, olhando todas as áreas da vida da pessoa, o manejo de estresse porque o estresse ele depleta muitas vitaminas e minerais também e vendo a procedência de todo o alimento da dessa pessoa porque hoje em dia também não são as comidas não têm os mesmos nutrientes que antes tinha, então isso tudo conta na questão alimentação e suplementação.

Adriana Torres - Psicóloga

1. Sobre os termos de consentimento e a proposta:

Sim, aceito participar e autorizo o uso das informações para fins exclusivamente acadêmicos, mantendo o sigilo da minha identidade. Achei a proposta de vocês extremamente relevante e necessária. Falar sobre saúde mental dentro do esporte de alto rendimento ainda é um grande tabu. Muitos atletas têm medo de serem vistos como fracos se pedirem ajuda, então trabalhos como o de vocês ajudam a quebrar esse estigma e mostrar que cuidar da mente também faz parte do treino.

2. Sobre restrições do atendimento on-line na minha área:

Atuo de forma on-line devidamente cadastrada no e-Psi, seguindo todas as resoluções do Conselho Federal de Psicologia. A modalidade on-line trouxe muito acesso, mas tem suas restrições. A principal é garantir o setting terapêutico: preciso que o atleta esteja em um local reservado, seguro, sem interrupções e com boa conexão. Não podemos atender casos de crise

ISSN 2317-1316

aguda, risco à vida, ideação suicida ou surto psicótico no on-line, esses casos precisam obrigatoriamente de encaminhamento presencial e rede de apoio imediata. Além disso, algumas técnicas que envolvem mais o corpo, relaxamento guiado mais aprofundado e a leitura completa da linguagem corporal ficam um pouco mais limitadas à distância.

3. Principais problemas emocionais que os atletas geralmente sofrem:

O que mais chega no consultório é a ansiedade de desempenho. Aquela ansiedade que antecede a competição, o medo de falhar, de decepcionar o técnico, a família e a torcida. Junto com isso vem uma autocobrança muito grande. Vejo também muitos casos de burnout, que é o esgotamento total, tanto físico quanto mental, onde o atleta não sente mais prazer no que faz. Alterações de sono, irritabilidade, crises de choro, e um sofrimento muito intenso quando ocorre uma lesão e ele precisa se afastar, o que afeta diretamente a identidade dele.

4. Como sua área contribui para melhorar o desempenho esportivo:

Muita gente ainda acha que a psicologia do esporte é só conversar e desabafar, mas não é. A gente treina a mente como se treina o corpo na academia. Eu trabalho com o atleta o treino de habilidades mentais: foco e concentração, controle da ansiedade e da ativação, estabelecimento de metas de curto, médio e longo prazo, criação de rotina pré-jogo, técnicas de visualização e imagética, e fortalecimento da autoconfiança. Um atleta que é tecnicamente bom, mas mentalmente despreparado, vai oscilar muito. Já um atleta mentalmente preparado consegue manter o rendimento estável mesmo sob pressão, erro da arbitragem ou provocação do adversário.

5. Problemas mais comuns que você observa em atletas:

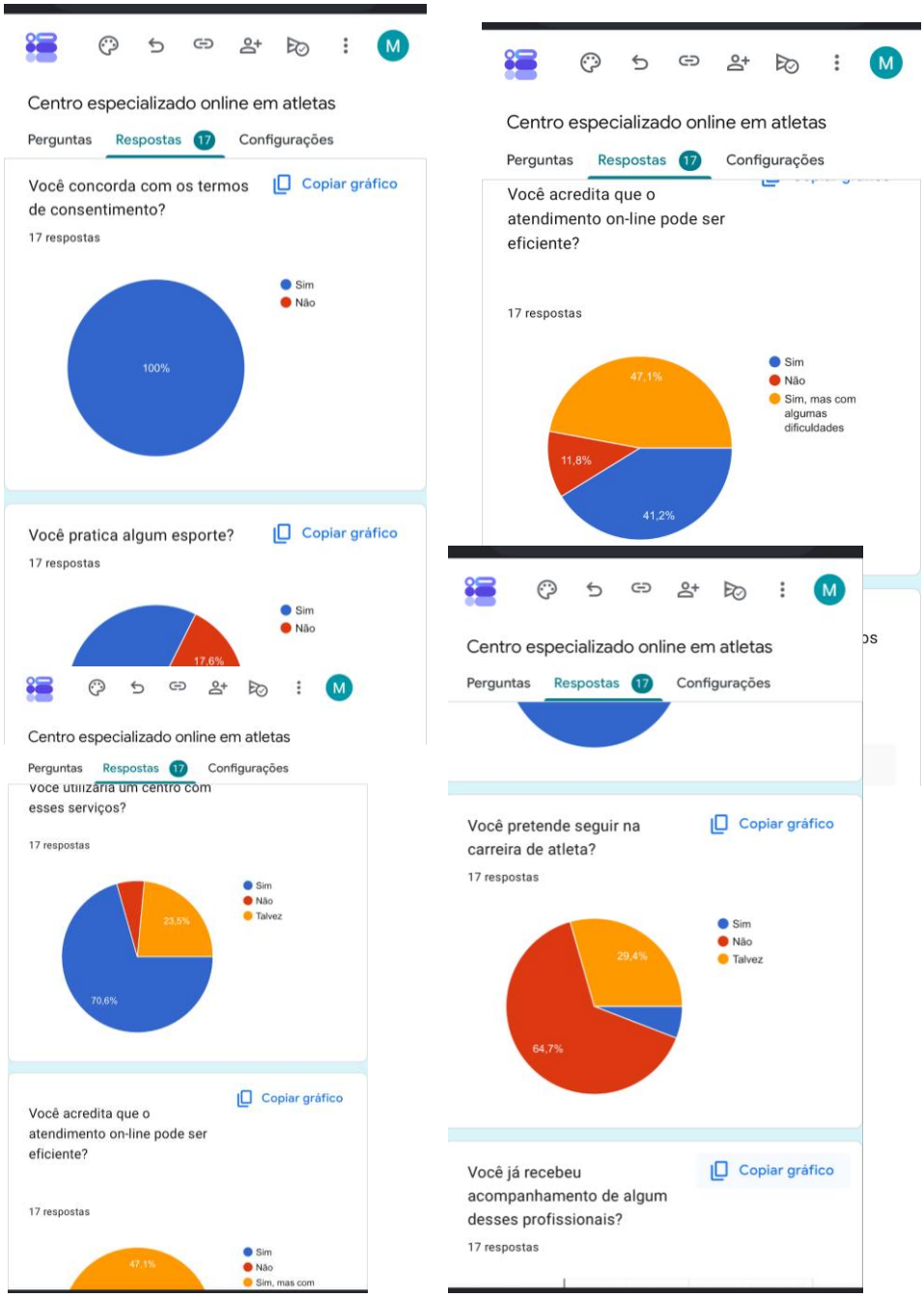
O mais comum, sem dúvidas, é o perfeccionismo. O atleta quer fazer tudo 100% perfeito o tempo todo e não se permite errar, e no esporte o erro faz parte. Também observo muita comparação constante com outros atletas das redes sociais, dificuldade enorme de lidar com críticas do técnico ou cobranças da família, e a confusão entre o "eu-atleta" e o "eu-pessoa". Quando a vida dele se resume a ser atleta, qualquer derrota vira uma crise de identidade muito profunda, porque ele sente que falhou como pessoa, não só no jogo.

6. Como a pressão por resultados afeta a saúde mental:

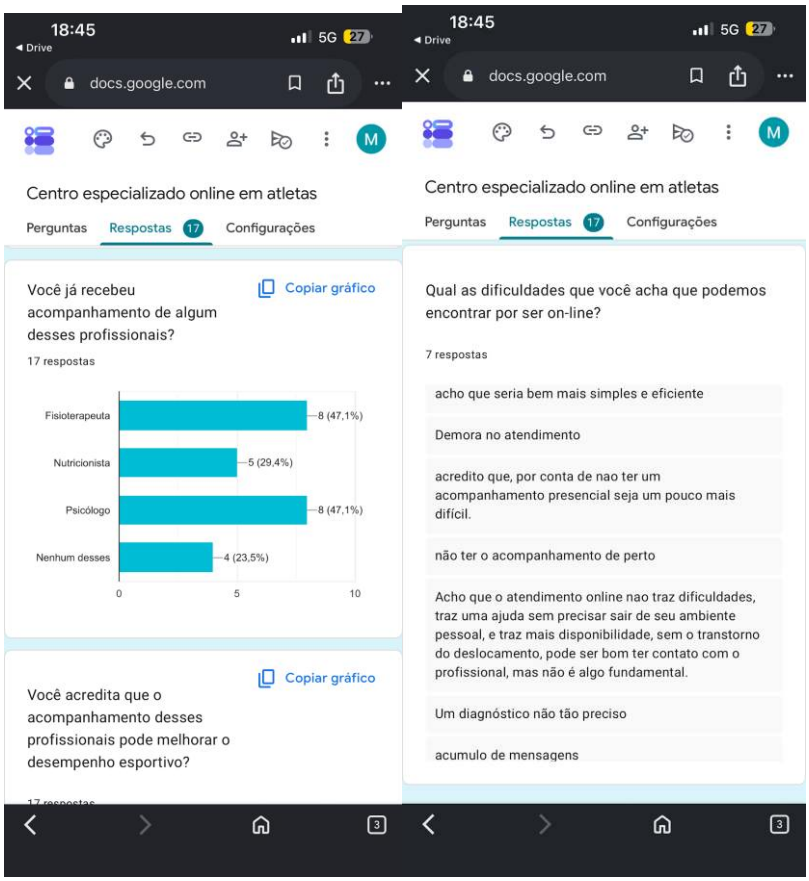
Afeta de forma direta e muito séria. A pressão por resultados vem de todos os lados: do clube, do patrocinador, da família, da torcida e, principalmente, dele mesmo. Isso gera um estado de alerta e tensão constante no corpo. O cortisol fica sempre alto, o que prejudica o sono, prejudica

ISSN 2317-1316

a recuperação muscular e deixa o atleta mais vulnerável a lesões. Psicologicamente, ele começa a desenvolver pensamentos disfuncionais do tipo "se eu não ganhar, eu não sou ninguém" ou "se eu não for campeão, vão me esquecer". Isso gera medo de competir, queda de confiança e em casos mais graves, pode evoluir para quadros de ansiedade generalizada e depressão. Nosso trabalho é justamente ajudar a construir recursos emocionais para que ele entenda que o resultado é importante, mas não define quem ele é, e que ele aprenda a lidar com essa pressão.



ISSN 2317-1316



4 CONCLUSÃO

Concluímos que o acompanhamento profissional é fundamental para garantir o bem-estar e a saúde dos atletas. A pesquisa mostrou a importância de cuidar não apenas do desempenho esportivo, mas também dos aspectos físicos, psicológicos e nutricionais. Dessa forma, a criação de um centro especializado pode contribuir para a prevenção de problemas, melhorar a qualidade de vida dos atletas e oferecer o suporte necessário para que eles desenvolvam seu potencial de maneira saudável e equilibrada.

5 DECLARAÇÃO DE USO DE IA

Declaração de Uso de IA: Durante a elaboração deste trabalho, utilizou-se a ferramenta [Nome da IA] para [Finalidade]. O conteúdo gerado foi revisado, editado e validado pelos autores, que assumem total responsabilidade pelo texto final."

ISSN 2317-1316

Observação: caso não tenha sido utilizada ferramenta de IA em nenhum momento do trabalho, os autores devem colocar: "**Não foram utilizadas ferramentas de IA no desenvolvimento desse artigo**".

6 REFERÊNCIAS

VYGOTSKY, LEV SEMIONOVITCH. A FORMAÇÃO SOCIAL DA MENTE. 7. ED. SÃO PAULO: MARTINS FONTES, 2007.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do esporte: conceitos e perspectivas. Barueri: Manole, 2009.

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL. Entenda a importância da orientação de um profissional na prática de exercícios físicos. Campo Grande, 2019. Disponível em: https://www.fundesporte.ms.gov.br/entenda-a-importancia-da-orientacao-de-um-profissional-na-pratica-de-exercicios-fisicos/

SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA ALBERT EINSTEIN. ESTRESSE EMOCIONAL NO ESPORTE. DISPONÍVEL EM: HTTPS://WWW.EINSTEIN.BR/N/VIDA-SAUDAVEL/ESTRESSE-EMOCIONAL-NO-ESPORTE. ACESSO EM: 8 ABR. 2026.

Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO).
Fisioterapia esportiva: atuação e benefícios. Disponível em: https://www.coffito.gov.br. Acesso em: 8 abr. 2026.

Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva e da Atividade Física (SONAFE).
Fisioterapia esportiva e prevenção de lesões. Disponível em: https://www.sonafe.com.br. Acesso em: 8 abr. 2026.

Organização Mundial da Saúde (OMS).
Atividade física e saúde. Disponível em: https://www.who.int. Acesso em: 8 abr. 2026.

Ministério da Saúde (Brasil).
Práticas corporais e atividade física. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Nutrição e Técnica Dietética. São Paulo: Manole, 2023.

ISSN 2317-1316

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE (SBMEE). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: impacto no rendimento físico e na saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, 2020.

SBMEE. Diretriz sobre o uso de recursos ergogênicos no esporte.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercicio. 6. ed

Porto Alegre: Artmed, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde mental: fortalecendo nossa resposta. Genebra:

OMs, 2022. Disponível em: "https://www.who.int" (https://www.who.int). Acesso em: 05 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental no esporte.