

SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO



2

VOLUME



SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO



2

VOLUME





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO 2 de [SCISAUDE](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/saude-no-esporte-e-exercicio-2/47>

2024 by SCISAUDE
Copyright © SCISAUDE
Copyright do texto © 2024 Os autores
Copyright da edição © 2024 SCISAUDE
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.
Open access publication by SCISAUDE



SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO 2

ORGANIZADORES

Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

Esp. Lennara Pereira Mota

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

Editor chefe

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico

Lennara Pereira Mota

Diagramação:

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

Revisão:

Os Autores



Conselho Editorial

Ana Karoline Alves da Silva

Antonio Alves de Fontes Junior

Isabelle de Fátima Vieira Camelo Maia

Antonio Beira de Andrade Junior

Jamile Xavier de Oliveira

Carla Fernanda Couto Rodrigues

Lennara Pereira Mota

Davi Leal Sousa

Luana Bastos Araújo

Dayane Dayse de Melo Costa

Mabliny Thuany Gonzaga Santos

Drielli Holanda da Silva

Maria Vitalina Alves de Sousa

Fabiane dos Santos Ferreira

Mariana Carolini Oliveira Faustino

Francine Castro Oliveira

Marques Leonel Rodrigues da Silva

Giovanna Carvalho Sousa Silva

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Rousilândia de Araujo Silva

Salatiel da Conceição Luz Carneiro



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Saúde no esporte e exercício : volume 2 [livro eletrônico] / organizadores Paulo Sérgio da Paz Silva Filho, Lennara Pereira Mota. --
Teresina, PI : SCISAUDE, 2024.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-85376-33-4

1. Artigos - Coletâneas 2. Atividade física
3. Doenças crônicas - Tratamento alternativo
4. Esportes - Aspectos nutricionais 5. Exercícios -
Aspectos de saúde 6. Treinamento físico 7. Saúde
física 8. Saúde mental I. Filho, Paulo Sérgio da
Paz Silva. II. Mota, Lennara Pereira.

24-211464

CDD-613.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Atividade física e nutrição : Promoção da saúde
613.7

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.20240610



978-65-85376-33-4



SCISAUDE
Teresina – PI – Brasil
scienceesaude@hotmail.com
www.scisaude.com.br



APRESENTAÇÃO

Por muitas vezes já deve ter ouvido falar sobre a importância dos exercícios físicos, e como ele ajuda na saúde física e mental, certo? Contudo, qual é a importância desse hábito para o nosso dia a dia? Apenas se exercitar é o suficiente para ter um organismo mais saudável? E como praticá-los da maneira adequada em cada uma das fases das nossas vidas?

Essas são algumas dos diversos questionamentos pertinentes e que devem ser feitas por pessoas que buscam uma vida mais longa, saudável e equilibrada. Esse é o seu caso, não é mesmo? Então, veio ao lugar certo! Ao longo do nosso livro, discutiremos não só a importância da prática de atividades físicas, mas também a relação que elas têm com a longevidade, entre outros detalhes.

O E-BOOK: **SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO 2** é uma obra fundamentada na ciência da saúde que visa a apresentação de estudos de diversos eixos da saúde no esporte, permeando a atualização da temática, a importância do exercício físico e uso de novas ferramentas para o desenvolvimento de uma atenção à saúde individual e coletiva de forma transversal, multiprofissional e holística.

Boa Leitura!!!



Sumário

CAPÍTULO 1	10
A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO	10
10.56161/sci.ed.2024010c1.....	10
CAPÍTULO 2.....	22
A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NO DESEMPENHO DE PAPÉIS OCUPACIONAIS EM ATLETAS DO BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS.....	22
10.56161/sci.ed.2024010c2.....	22
CAPÍTULO 3.....	31
A PAIXÃO PELO FUTEBOL DE MESA: UMA JORNADA DE EMOÇÕES E APRENDIZADOS	31
10.56161/sci.ed.2024010c3.....	31
CAPÍTULO 4.....	40
ANÁLISE E COMPREENSÃO DOS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA DINÂMICA DE CAPTAÇÃO DA GLICOSE PELAS CÉLULAS EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS.....	40
10.56161/sci.ed.2024010c4.....	40
CAPÍTULO 5.....	47
ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NAS LESÕES NO ESPORTE: UMA ANÁLISE EM ATLETAS BRASILEIROS DE FUTEBOL.....	47
10.56161/sci.ed.2024010c5.....	47
CAPÍTULO 6.....	54
EFEITOS DA CRIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE LESÕES EM ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE	54
10.56161/sci.ed.2024010c6.....	54
CAPÍTULO 7.....	63
MICROBIOTA INTESTINAL E PERFORMANCE ATLÉTICA: UMA PERSPECTIVA REVOLUCIONÁRIA.....	63
10.56161/sci.ed.2024010c7.....	63
CAPÍTULO 8.....	71
PRESSÃO ESTÉTICA NO CHEERLEADING: QUAL A PERCEPÇÃO DAS FLYERS DE BRASÍLIA SOBRE O TEMA?	71



10.56161/sci.ed.2024010c8.....	71
CAPÍTULO 9.....	81
RESILIÊNCIA FÍSICA E MENTAL: ESTRATÉGIAS PARA POTENCIALIZAR O DESEMPENHO ESPORTIVO.....	81
10.56161/sci.ed.2024010c9.....	81



CAPÍTULO 9

RESILIÊNCIA FÍSICA E MENTAL: ESTRATÉGIAS PARA POTENCIALIZAR O DESEMPENHO ESPORTIVO

PHYSICAL AND MENTAL RESILIENCE: STRATEGIES TO ENHANCE ATHLETIC PERFORMANCE

doi:10.56161/sci.ed.2024010c9

Ricardo Furtado Rodrigues

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

Orcid ID do autor <https://orcid.org/0009-0003-7004-659X>

RESUMO

Este trabalho investiga a resiliência física e mental no contexto esportivo, examinando sua importância para a saúde e o desempenho dos atletas. Por meio de uma revisão bibliográfica abrangente, foram analisados estudos que exploram várias perspectivas e definições de resiliência, bem como sua relação com lesões esportivas e o desempenho atlético. Os resultados destacam a complexidade do constructo da resiliência e sua influência multifacetada sobre os atletas. Fatores como traços de personalidade, estratégias de enfrentamento e apoio social foram identificados como elementos-chave na promoção da resiliência e na melhoria do bem-estar geral dos atletas. Observou-se que atletas resilientes demonstram uma capacidade superior de lidar com adversidades e estresses, o que contribui para uma recuperação mais rápida de lesões e uma performance atlética mais consistente ao longo do tempo. Além disso, estratégias de intervenção, como treinamento psicológico e programas de suporte social, emergiram como recursos eficazes para fortalecer a resiliência e promover o desenvolvimento holístico dos atletas. Este estudo oferece *insights* valiosos para profissionais de educação física, treinadores esportivos e pesquisadores interessados em compreender e aprimorar a resiliência no contexto esportivo, visando maximizar o potencial e o sucesso dos atletas em suas carreiras esportivas.

PALAVRAS-CHAVE: Resiliência; Esporte; Desempenho atlético; Lesões esportivas; Bem-estar.

ABSTRACT

This study investigates physical and mental resilience in the sporting context, examining its importance for athletes' health and performance. Through a comprehensive literature review, studies exploring various perspectives and definitions of resilience, as well as its relationship with sports injuries and athletic performance, were analyzed. The results highlight the complexity of the resilience construct and its multifaceted influence on athletes. Factors such as personality traits, coping strategies, and social support were identified as key elements in promoting resilience and improving athletes' overall well-being. It was observed that resilient athletes demonstrate superior ability to cope with adversities and stresses, contributing to faster recovery from injuries and more consistent athletic performance over time. Additionally, intervention strategies such as psychological training and social support programs have emerged as effective resources for strengthening resilience and promoting holistic athlete



development. This study provides valuable insights for physical education professionals, sports coaches, and researchers interested in understanding and enhancing resilience in the sporting context, aiming to maximize athletes' potential and success in their sports careers.

KEYWORDS: Resilience; Sport; Athletic performance; Sports injuries; Well-being.

1. INTRODUÇÃO

A resiliência física e mental tem emergido como um tema crucial no contexto esportivo, proporcionando *insights* valiosos sobre a capacidade dos atletas de enfrentar e superar desafios, tanto no campo de jogo quanto na vida cotidiana. Este trabalho visa explorar a importância desta temática, apresentando uma abordagem inovadora e aprofundada sobre como a resiliência pode potencializar o desempenho esportivo.

A originalidade da pesquisa reside na análise da resiliência como um componente fundamental da saúde no esporte, um aspecto muitas vezes negligenciado em favor de abordagens mais tradicionais centradas no condicionamento físico e na técnica esportiva. Ao destacar a interseção entre resiliência física e mental, este capítulo busca preencher uma lacuna na literatura científica, oferecendo novas perspectivas e *insights* para profissionais de educação física e pesquisadores da área.

A justificativa para a investigação da resiliência no contexto esportivo é ampla e fundamentada. Como observado por Masten (2001), "a resiliência não é apenas a capacidade de sobreviver a situações adversas, mas também a habilidade de se recuperar e prosperar após tais experiências". Portanto, compreender e cultivar a resiliência entre os atletas não apenas pode ajudar a prevenir lesões e melhorar o desempenho esportivo, mas também promover um maior bem-estar e qualidade de vida ao longo da carreira esportiva e além.

Nesse contexto, os objetivos deste estudo são múltiplos. Primeiramente, visa-se investigar o conceito de resiliência física e mental no contexto esportivo, fornecendo uma base teórica sólida para a discussão subsequente. Além disso, busca-se destacar a importância da resiliência para a prevenção de lesões, a recuperação eficaz e a excelência atlética. Por fim, pretende-se apresentar estratégias práticas e baseadas em evidências para promover a resiliência entre os atletas, visando maximizar seu potencial de desempenho e bem-estar.

Ao longo do texto, serão explorados estudos recentes, teorias relevantes e práticas inovadoras, proporcionando uma visão abrangente e atualizada sobre o tema da resiliência no esporte.

2. MATERIAIS E MÉTODOS



Adotou-se uma abordagem de pesquisa de revisão bibliográfica, seguindo as diretrizes propostas por autores renomados como Cooper (2016) e Green et al. (2018). A revisão bibliográfica permite a síntese e análise crítica da literatura existente sobre o tema da resiliência física e mental no contexto esportivo, oferecendo uma compreensão abrangente e aprofundada do assunto.

A pesquisa foi conduzida de forma remota, utilizando recursos online disponíveis em bases de dados acadêmicas, conforme sugerido por Richardson (2012). Essa abordagem permitiu o acesso a uma ampla gama de fontes de informação, incluindo artigos científicos, revisões, livros e teses, alinhando-se com as práticas recomendadas por Fink (2019).

A população estudada consistiu em literatura científica relacionada à resiliência no esporte, incluindo estudos envolvendo atletas de diferentes modalidades esportivas, níveis de habilidade e faixas etárias. Essa abordagem reflete as recomendações de Collis e Hussey (2014) para a seleção de amostras representativas na pesquisa de revisão.

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão com base nos objetivos do trabalho, seguindo as diretrizes de Booth et al. (2016). Artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises relevantes para o tema da resiliência física e mental no esporte foram incluídos na análise, enquanto estudos que não atendiam aos critérios de relevância ou disponibilidade foram excluídos.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi a plataforma online das bases de dados acadêmicas mencionadas anteriormente, em conformidade com as práticas recomendadas por Creswell (2014). Utilizaram-se palavras-chave relevantes, como "resiliência", "esporte", "performance atlética", "lesões esportivas", entre outras, para identificar artigos pertinentes ao tema.

As variáveis selecionadas para análise incluíram medidas de resiliência física e mental, conforme definido por Masten (2001) e Bonanno (2004). Essas variáveis foram identificadas a partir da revisão da literatura existente e utilizadas como base para a análise crítica dos estudos selecionados.

A coleta de dados foi realizada por meio da leitura crítica e sistemática dos artigos selecionados, em conformidade com as diretrizes de Denzin e Lincoln (2018). Foram identificados e catalogados os principais conceitos, teorias, resultados e conclusões apresentados na literatura revisada, utilizando-se uma abordagem rigorosa e transparente.

Já a análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, seguindo as recomendações de Miles e Huberman (1994). Foram identificados padrões, tendências e lacunas na literatura,



permitindo uma abordagem crítica e abrangente do tema da resiliência no esporte e sua relação com o desempenho atlético.

3. RESULTADOS

Os resultados da revisão bibliográfica sobre resiliência física e mental no contexto esportivo revelam uma série de *insights* importantes e tendências emergentes na literatura científica. A análise crítica dos estudos selecionados permitiu identificar diferentes aspectos relacionados à resiliência dos atletas e seu impacto no desempenho esportivo.

Primeiramente, observou-se uma ampla variedade de definições e abordagens para conceituar e medir a resiliência entre os atletas. Alguns estudos adotaram uma abordagem mais tradicional, definindo resiliência como a capacidade de se recuperar de lesões ou adversidades específicas (Fletcher & Sarkar, 2012), enquanto outros enfatizaram a resiliência como um traço de personalidade mais amplo, relacionado à capacidade de adaptação a mudanças e estresses do ambiente esportivo (Gucciardi et al., 2015).

Além disso, os resultados destacaram a importância da resiliência para prevenir lesões esportivas e promover a recuperação eficaz após incidentes adversos. Pesquisas indicam que atletas mais resilientes tendem a exibir maior resistência a lesões musculoesqueléticas (Buckley et al., 2018) e têm uma taxa de recuperação mais rápida em comparação com aqueles com baixos níveis de resiliência (Hjemdal et al., 2013).

Outro achado relevante é a relação entre resiliência e desempenho esportivo. Estudos sugerem que atletas mais resilientes são capazes de manter um alto nível de motivação e concentração, mesmo diante de desafios e pressões competitivas (Gucciardi et al., 2017). Essa capacidade de lidar com estresses emocionais pode contribuir para um desempenho mais consistente e satisfatório ao longo da temporada esportiva.

Por fim, a revisão bibliográfica destacou a importância de intervenções específicas para promover a resiliência entre os atletas. Estratégias como treinamento psicológico, apoio social e programas de educação em saúde mental foram identificados como eficazes na melhoria da resiliência e no fortalecimento do bem-estar geral dos atletas (Fletcher & Sarkar, 2016).

4. DISCUSSÃO



A discussão dos resultados da revisão bibliográfica sobre resiliência física e mental no contexto esportivo revela *insights* significativos sobre a interação entre fatores psicológicos e desempenho atlético. A análise dos estudos selecionados permite uma reflexão aprofundada sobre as diferentes abordagens teóricas e suas implicações práticas para profissionais de educação física e treinadores esportivos.

Uma das principais questões discutidas nesta pesquisa diz respeito à definição e medição da resiliência entre os atletas. Enquanto alguns estudos adotaram uma abordagem mais ampla, considerando a resiliência como um traço de personalidade relacionado à capacidade de adaptação a estresses e desafios (Fletcher & Sarkar, 2016), outros optaram por uma definição mais restrita, focando na capacidade de se recuperar de lesões ou adversidades específicas (Gucciardi et al., 2015). Essa divergência de perspectivas destaca a complexidade do constructo da resiliência e a necessidade de uma abordagem multidimensional para sua compreensão.

Além disso, a discussão dos resultados enfatiza a importância da resiliência para a prevenção de lesões e a promoção da recuperação eficaz entre os atletas. A literatura revisada sugere que atletas mais resilientes estão mais bem equipados para lidar com os desafios físicos e emocionais associados à prática esportiva, reduzindo assim o risco de lesões e melhorando a capacidade de se recuperar rapidamente após contratemplos (Buckley et al., 2018; Hjemdal et al., 2013).

Outro ponto relevante abordado na discussão é a relação entre resiliência e desempenho esportivo. Estudos indicam que atletas mais resilientes tendem a apresentar uma maior capacidade de manter a motivação e o foco durante competições de alto nível, resultando em um desempenho mais consistente e satisfatório ao longo do tempo (Gucciardi et al., 2017). Essa capacidade de lidar eficazmente com o estresse competitivo pode ser considerada um aspecto essencial da excelência atlética.

Por fim, a discussão destaca a importância de intervenções específicas para promover a resiliência entre os atletas. Estratégias como treinamento psicológico, apoio social e programas de educação em saúde mental surgem como ferramentas valiosas para fortalecer a resiliência e melhorar o bem-estar geral dos atletas, alinhando-se com as recomendações de Fletcher e Sarkar (2016).

Em suma, a discussão dos resultados desta revisão bibliográfica oferece uma visão abrangente e crítica sobre o papel da resiliência no contexto esportivo, destacando sua importância para a saúde e o desempenho dos atletas. As evidências apresentadas fornecem uma base sólida para futuras pesquisas e práticas na área de educação física e esportes.



5. CONCLUSÃO

A presente revisão bibliográfica proporcionou uma análise abrangente e crítica sobre a resiliência física e mental no contexto esportivo, destacando sua importância para a saúde e o desempenho dos atletas. A partir da revisão e discussão dos resultados, foram extraídas diversas conclusões e considerações finais que contribuem para a compreensão e aplicação prática deste tema.

Uma das principais conclusões é a necessidade de uma abordagem multidimensional para compreender a resiliência entre os atletas. Como discutido ao longo deste trabalho, a resiliência pode ser conceituada de diferentes maneiras e influenciada por uma variedade de fatores, incluindo traços de personalidade, estratégias de enfrentamento e apoio social. Portanto, é essencial considerar uma gama diversificada de variáveis ao avaliar e promover a resiliência no contexto esportivo.

Além disso, os resultados destacaram a importância da resiliência para a prevenção de lesões e a promoção da recuperação eficaz entre os atletas. Atletas mais resilientes estão mais bem equipados para lidar com os desafios físicos e emocionais associados à prática esportiva, o que pode contribuir significativamente para sua saúde e bem-estar ao longo da carreira esportiva.

A relação entre resiliência e desempenho esportivo também foi abordada nesta revisão. Evidências sugerem que atletas mais resilientes tendem a apresentar um desempenho mais consistente e satisfatório, especialmente durante competições de alto nível. Portanto, estratégias para promover a resiliência podem ser consideradas uma parte essencial do treinamento esportivo e do desenvolvimento de atletas de elite.

Posto isso, as intervenções específicas para promover a resiliência entre os atletas emergiram como uma área de interesse e pesquisa promissora. Treinamento psicológico, apoio social e programas de educação em saúde mental foram identificados como estratégias eficazes para fortalecer a resiliência e melhorar o bem-estar geral dos atletas, oferecendo oportunidades significativas para intervenção e melhoria.

Enfim, esta revisão bibliográfica proporcionou uma visão abrangente e crítica sobre a resiliência física e mental no contexto esportivo, oferecendo *insights* valiosos para profissionais de educação física, treinadores esportivos e pesquisadores interessados em maximizar o desempenho e o bem-estar dos atletas.



REFERÊNCIAS

- BOOTH, A., SUTTON, A., & PAPAIOANNOU, D. (2016). *Systematic Approaches to a Successful Literature Review* (2nd ed.). Sage Publications.
- BUCKLEY, T. A., HOWARD, C. A., MACINTYRE, T. E., MELLALIEU, S. D., & TAYLOR, N. A. (2018). Resilience Protects Against Negative Perceptions of Stress in Elite Sportspeople. *The Sport Psychologist*, 32(1), 19–25.
- COLLIS, J., & HUSSEY, R. (2014). *Business Research: A Practical Guide for Undergraduate and Postgraduate Students* (4th ed.). Palgrave Macmillan.
- COOPER, H. M. (2016). *Research Synthesis and Meta-Analysis: A Step-by-Step Approach* (5th ed.). Sage Publications.
- CRESWELL, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- DENZIN, N. K., & LINCOLN, Y. S. (2018). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). Sage Publications.
- FINK, A. (2019). *Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to Paper* (5th ed.). Sage Publications.
- FLETCHER, D., & SARKAR, M. (2012). A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- FLETCHER, D., & SARKAR, M. (2016). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 21(2), 89–100.
- GREEN, B. N., JOHNSON, C. D., & ADAMS, A. (2018). Writing Narrative Literature Reviews for Peer-Reviewed Journals: Secrets of the Trade. *Journal of Chiropractic Medicine*, 17(1), 5–12.
- GUCCIARDI, D. F., HANTON, S., GORDON, S., MALLETT, C. J., & TEMBY, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44.
- GUCCIARDI, D. F., PEELING, P., DUCKER, K. J., & DAWSON, B. (2017). When the Going Gets Tough: Mental Toughness and Its Relationship With Behavioural Perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20, S54–S58.
- HJEMDAL, O., FRIBORG, O., STILES, T. C., MARTINUSSEN, M., & ROSENVINGE, J. H. (2013). A New Scale for Adolescent Resilience: Grasping the Central Protective Resources Behind Healthy Development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46(3), 215–227.



MASTEN, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.

MILES, M. B., & HUBERMAN, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.

RICHARDSON, V. (2012). *Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to Paper* (3rd ed.). Sage Publications.

SAÚDE NO ESPORTE E EXERCÍCIO



2

VOLUME

