

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**KAROLINE TAMARA PEREIRA
MARIANE LOPES**

**ROTINA DIÁRIA DAS ATLETAS DE UMA EQUIPE FEMININA DE HANDEBOL
DA CIDADE DE CASCAVEL-PR**

CASCAVEL

2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**KAROLINE TAMARA PEREIRA
MARIANE LOPES**

**ROTINA DIÁRIA DAS ATLETAS DE UMA EQUIPE FEMININA DE HANDEBOL
DA CIDADE DE CASCAVEL-PR**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC-
Artigo para obtenção da aprovação e
formação no Curso de Educação Físico
Bacharelado pelo Centro Universitário
FAG.

**Professor (a) Orientador (a):
Me. Francielle Cheuczuk**

**CASCAVEL
2022**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

KAROLINE TAMARA PEREIRA

MARIANE LOPES

**ROTINA DIÁRIA DAS ATLETAS DE UMA EQUIPE FEMININA DE HANDEBOL
DA CIDADE DE CASCAVEL-PR**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso
de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Prof Me. Francielle Cheuczuk
Orientadora

Prof Me. Lissandro Dorst
Banca avaliadora

Prof Me. Hani Zehdi Amine Awad
Banca avaliadora

ROTINA DIÁRIA DAS ATLETAS DE UMA EQUIPE FEMININA DE HANDEBOL DA CIDADE DE CASCAVEL-PR

Karoline Tamara PEREIRA¹

Mariane LOPES¹

Francielle CHEUCZUK²

ktpereira@minha.fag.edu.br

RESUMO

Pessoas que já passaram ou passam por uma quadra, campo, ou pista e já se colocaram em um desafio desportivo, e dedicaram o seu tempo para conseguir o melhor resultado, ou até mesmo se abdicaram de festas, encontro com amigos, ou família sabem como é a de vida de um atleta, onde o limite é sempre alcançável e superável. **Objetivo:** Analisar a rotina das atletas de handebol de uma equipe feminina, sobre a quantidade de sono, tempo livre dedicado a usufruir com os amigos, família e descanso, percepção sobre a alimentação, satisfação com o desempenho e estrutura esportiva. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e transversal. Fazendo parte da amostra 15 Atletas de alto nível, do município de Cascavel-PR. A coleta de dados foi realizada através de um questionário nesta com perguntas abertas e fechadas. Foi realizado a tabulação dos dados através da análise de estatística descritiva e exposto em forma de tabela para a demonstração dos resultados. **Resultados:** Qualidade de sono das atletas, a média em horas de sono foi 6h56 minutos. Se tratando de tempo livre, seja durante a semana ou final de semana, procurando o que fazer a maioria responderam 93,3% afirmam descansar. Em relação se a alimentação está adequada de acordo com suas atividades físicas, a maioria responderam (46,7% parcialmente). Sobre as condições de treinamento físico, técnico e tático, a maioria responderam (60,0% parcialmente) que estão parcialmente satisfeitas com a estrutura física e comissão técnica. **Conclusão:** Este trabalho representou uma realidade dentro do cotidiano das atletas de handebol, chama-se atenção para os resultados dessa pesquisa quando questionadas sobre situações referentes a alimentação, qualidade de sono e tempo de lazer, houve mais respostas para que não possuem/realizam do que afirmações positivas sobre isso. Levando em consideração a rotina corrida das atletas que treinam, trabalham e estudam é considerável a resposta em que a maioria utiliza seu tempo livre para descansar.

Palavras-chave: Handebol, Atletas e Desempenho.

Karoline Tamara PEREIRA¹

Mariane LOPES¹

Francielle CHEUCZUK²

DAILY ROUTINE OF THE ATHLETES OF A WOMEN'S HANDBALL TEAM OF THE CITY OF CASCAVEL-PR

Karoline Tamara PEREIRA¹

Mariane LOPES¹

Francielle CHEUCZUK²

ktpereira@minha.fag.edu.br

ABSTRACT

People who have passed or passed through a court, field, or track and have already put themselves in a sporting challenge, and have devoted their time to achieve the best result, or even given up parties, meeting with friends, or family know what is the life of an athlete, where the limit is always reachable and overcome. **Objective:** To analyze the routine of handball athletes of a female team, about the amount of sleep, free time dedicated to enjoy with friends, family and rest, perception about food, satisfaction with performance and sports structure. **Methodology:** This is a descriptive and cross-sectional field research. Being part of the sample 15 high-level athletes, from the municipality of Cascavel-PR. Data collection was performed through a questionnaire with open and closed questions. Data were tabulated through descriptive statistical analysis and exposed in table form to demonstrate the results. **Results:** Sleep quality of the athletes, the average in hours of sleep was 6h56 minutes. When it comes to free time, either during the week or weekend, looking for what to do most answered 93.3% claim to rest. Regarding whether the diet is adequate according to their physical activities, the majority responded (46.7% partially). On the conditions of physical, technical and tactical training, the majority responded (60.0% partially) that are partially satisfied with the physical structure and technical committee. **Conclusion:** This study represented a reality within the daily life of handball athletes, attention is drawn to the results of this research when asked about situations related to food, quality of sleep and leisure time, there were more answers so that they do not have/perform than positive statements about it. Taking into account the running routine of athletes who train, work and study is considerable the response in which most use their free time to rest.

Key words:: Handball, Athletes and Performance.

Karoline Tamara PEREIRA¹

Mariane LOPES¹

Francielle CHEUCZUK²

1 INTRODUÇÃO

O handebol é um esporte em que ocorrem atividades motoras intensas e alternadas, em que o período de treinamento/jogo a pausa ocorre em 80% do tempo de cada partida. Isso para uma partida em si, analisando o período de treinamento, isso pode se multiplicar, dependendo da etapa em que o período se encontra. Por exemplo, em períodos que antecedem competições importantes os treinos são mais intensos e mais exigidos física e psicologicamente (BOFF, 2021).

É importante ressaltar que estes jovens estão no momento de transição também no âmbito psicossocial, onde as referências estão voltadas para os pais, os amigos, a parceira e o treinador, conforme indicado por WYLLEMANN e LAVALLEE (2004) em seu modelo desenvolvimentista. Uma sugestão feita por WYLLEMANN, LAVALLEE e ALFERMANN (1999) é a orientação individualizada aos atletas no que diz respeito à organização do tempo para treinamento e estudos.

Nesse sentido, devem ser observados vários aspectos inerentes à rotina esportiva como o tipo, a intensidade e a duração do exercício; a tolerância à prática alimentar durante o esforço; os possíveis locais para reabastecimento durante os exercícios externos prolongados; a necessidade de controle de peso corporal e outros (BURKE et al., 1991).

O esporte de alto rendimento pode gerar estresse de forma elevada, devido a diversos fatores, como lesão, overtraining, burnout, vida fora de casa, ausência de rede social de apoio íntima e afetiva, pressão interna e externa para alcançar resultados, restrições alimentares, uso de substâncias para melhorar o desempenho e administrar o estresse, entre outros (APPANEAL et al., 2009, WOLANIM; GROSS; HONG, 2015, GULLIVER et al., 2015, RICE et al., 2016, GORCZYNSKI; COYLE; GIBSON, 2017, GOUTTEBARGE et al., 2019, RICE et al., 2019, REARDON et al., 2019).

A boa qualidade de sono é essencial para jovens atletas por garantir melhor desempenho nas atividades psicomotoras e cognitivas e diminuir as chances de desenvolver fatores de risco para dores musculoesqueléticas. Em âmbito nacional, foi apontado que 48,5% dos jovens atletas dormem menos de 8 horas diárias, com prevalência de 41,7% de baixa qualidade do sono (GOMES et al., 2017, p. 35).

Nessa perspectiva diante a vários fatores, o objetivo deste trabalho é analisar a rotina das atletas de handebol de uma equipe feminina, sobre a quantidade de sono, tempo livre

dedicados aos amigos, a família e ao descanso, percepção sobre a própria alimentação, satisfação com o desempenho e estrutura esportiva.

2 MÉTODOS

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário misto composto de 10 questões abertas e 8 questões fechadas. Realizada a aplicação de testes através de questionários impressos que foram anexados neste artigo. O questionário foi desenvolvido pelos pesquisadores do estudo com base na leitura de artigos sobre a rotina de acadêmicos e atletas. Nele na caracterização da amostra as avaliadas tiveram que colocar a idade, o gênero na qual elas se identificam, local de nascimento, curso, período e o tempo de prática em relação da rotina diária. Nas perguntas tiveram que responder quantas horas eram dedicadas ao sono diário, treinos, estudos, tempo livre e horas destinadas ao trabalho (exceto o handebol). E ainda, perguntas relacionadas a percepção delas sobre a alimentação, qualidade do sono, o que procuram fazer no tempo livre, condições de treinamento, dedicação ao handebol, faculdade, relacionamentos sociais e por fim a percepção delas sobre a rotina diária das mesmas.

Antes da aplicação final com a amostra, as pesquisadoras fizeram um teste piloto com o questionário aplicando com outras atletas para verificar se havia alguma dúvida, mas o questionário foi bem entendido e seguiu no mesmo formato para a aplicação.

Apesar de se tratar de uma pesquisa com questionário onde não oferece riscos físicos aos avaliados, caso alguma atleta se sentisse desconfortável psicologicamente em responder as questões a mesma poderia abandonar a avaliação a qualquer momento, e se houvesse necessidade, a mesma também poderia ser encaminhada a um centro de saúde mais próximo.

Foram incluídas as atletas de Handebol Feminino, tendo a idade entre 18 e 32 anos, participando ativamente dos treinamentos realizados para a equipe de Handebol Feminino.

Esta entrevista foi desenvolvida a partir dos objetivos da pesquisa e respondidas no local do treinamento, levando em torno de 15 minutos para o preenchimento do questionário e coletada na última semana de setembro.

A tabulação dos dados foi realizada em planilha de Excel, com estatística descritiva com valores absolutos e relativos, mínimo e máximo, com médias, medianas e desvio padrão.

3 RESULTADOS

A tabela 1 apresenta as características demográfica e antropométrica da amostra, ou seja, as 15 atletas de uma equipe de handebol feminino. A média de idade das atletas participantes foi de 21 anos, sendo 18 a idade mínima e 32 a idade máxima da equipe. A média em horas de sono foi 6h56 minutos, com mínima de 3h30 minutos de sono e máximo de 10 horas de sono. A média de horas de treino foi 2h31 minutos diárias, sendo máximo horas de treino foi 3h30 minutos. A média de horas diárias de estudo das atletas é de 3h50 minutos, sendo a máxima 7 horas por dia. A média de horas diárias com tempo livre delas foi de 3h52 minutos, tendo como mínima 0 horas e máxima 8 horas. A média das atletas que trabalham (exceto para suas atividades com o Handebol) foi 1h30 minutos diárias, sendo a mínima 0 horas e a máxima 5 horas.

Tabela 1 - Características Demográfica e Antropométrica das atletas

Variável	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	15	18	32	21,73	4,096
Horas de sono	15	3h30	10h	6h56	1,6141
Horas de treino	15	0h	3h30	2h31	0,85130
Horas de estudo	15	0h	7h	3h50	1,6803
Horas de tempo livre	15	0h	8h	3h52	2,0492
Horas para o trabalho	15	0h	5h	1h30	1,61154

Diante ao tempo de prática das atletas de handebol feminino foi analisado que 13,3% (2) estão entre 2 a 4 anos praticando. Já as atletas que praticam entre 4 a 6 anos foi analisado em 33,3% (5) delas que praticam, entre o tempo de prática de 6 a 8 anos são 6,7% (1), já a porcentagem de mais que 8 anos é de 46,7 (7) praticando a modalidade de Handebol.

Tabela 2 - Tabela de frequências - Alimentação adequada e qualidade/quantidade de sono.

Alimentação Adequada				
Válido	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Sim	2	13,3	13,3	13,3
Não	6	40,0	40,0	53,3
Parcialmente	7	46,7	46,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Qualidade Quantidade de sono				
Válido	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Sim	1	6,7	6,7	6,7
Não	8	53,3	53,3	60,0
Parcialmente	6	40,0	40,0	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Na tabela 02, quando relacionado a alimentação adaptada das atletas, apresenta-se um resultado significativo 47% (07) com a resposta parcialmente, sendo que para alimentação adequada, 40% (06) respondeu que não realiza, contra 13% (02) que seguem uma rotina melhor.

Em relação a qualidade de sono, apenas 7% (1) respondeu que sim, possui uma boa noite de sono, 53% (8) não possuem uma boa qualidade/quantidade de sono e por fim 40% (6) possuem parcialmente uma qualidade/quantidade de sono boa.

Na tabela 3, apresenta as respostas das atletas referente ao tempo livre para ficar com os amigos, família e descansar. Quando referente a esse tempo relacionado a companhia de amigos, a maioria 73% (11) respondeu que não tem esse hábito, em contrapartida 27% (4) dedicam algum momento a esse lazer.

Tabela 3 - Tabela de frequências - Tempo livre e lazer.

Tempo livre com os amigos				
Válido	Frequência	porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Sim	4	26,7	26,7	26,7
Não	11	73,3	73,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	
Tempo livre ficar com a família				
Válido	Frequência	porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Não	15	100,0	100,0	100,0
Tempo livre descansar				
Válido	Frequência	porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Sim	14	93,3	93,3	93,3
Não	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Logo quando questionadas sobre o tempo livre com a família, houve uma resposta por unanimidade de que não dedicam um tempo para esse momento. Muitas vezes devido a que a maioria das atletas não são naturais da cidade de Cascavel-Pr, portanto residindo longe da família.

Por fim, em relação ao tempo livre para descansar, apenas 7% (1) respondeu que não tem esse tempo, e 93% (14), afirmaram que descansam quando podem.

Não obstante, na tabela 4, apresenta as respostas referente a satisfação com a comissão técnica e estrutura física, sendo que nenhuma das atletas se sentem satisfeitas

completamente com esse ponto, na qual 60% (9) responderam que estão parcialmente satisfeitas, contra 40% (6) que não estão satisfeitas.

Por fim, quando referente a satisfação com o desempenho no handebol, faculdades e relacionamentos, houve uma resposta significativa sendo parcialmente satisfeita 67% (10), 20% (3) não se sentem satisfeitas e apenas 13% (2) responderam que estão satisfeitas.

Tabela 4 - Tabela de frequências - Comissão técnica, estrutura física, desempenho e relacionamentos.

Satisfação com comissão técnica e estrutura física				
Válido	Frequência	porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Não	6	40,0	40,0	40,0
Parcialmente	9	60,0	60,0	100,0
Total	15	100,0	100,0	
Satisfação com o desempenho no handebol, faculdades e relacionamentos				
Válido	Frequência	porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Sim	2	13,3	13,3	13,3
Não	3	20,0	20,0	33,3
Parcialmente	10	66,7	66,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Encarando o cenário feminino na prática esportiva, Pontes et al. (2019) apresenta a história mencionando que a participação feminina nos esportes era preconceituosa já na Antiga Grécia, onde o culto ao físico era principalmente voltado aos corpos masculinos. Tanto era esse preconceito que as mulheres eram proibidas de assistir aos Jogos

Olímpicos. Com o passar do tempo, por serem consideradas do “sexo frágil” as mulheres eram permitidas a participar de atividades mais “leves” e que não ocasionavam débitos com a saúde.

A partir de então, novos campeonatos foram criados e foi realizada a separação da modalidade para os determinados sexos, com suas regras similares em geral, mas com algumas alterações quanto ao peso e tamanho da bola se distinguindo (PONTES ET AL. 2019).

Junto disso, somente quem já passou ou passa pela rotina do handebol sabe o tamanho e a quantidade de cobranças internas e externas que se passam todos os dias. A respeito deste tema, Brandão et al., (2000) aponta que as transições são intrínsecas à carreira esportiva. Pois, o atleta, durante sua trajetória, passa por diferentes estágios, cada um com suas exigências, requerendo ajustamentos nas esferas ocupacionais, financeiras, sociais e psicológicas.

Dessa maneira, com as respostas obtidas no questionário, percebe-se que a rotina das atletas da amostra é parecida com os estudos encontrados, se corroborado, tanto quanto relacionado ao treinamento, estudos, sono, trabalho e alimentação.

Ainda segundo Pontes et al. (2019) o Handebol pode ser considerado como um Jogo Coletivo Esportivizado, apresentando grande complexidade de elementos técnicos e táticos para conquistar o objetivo final. Com isso os atletas tendem a dedicar horas dos seus dias aos treinos, a fim de buscar a melhor performance esportiva, confirmando-se com os resultados obtidos no qual as atletas dedicam quase 4 horas do dia a dia ao treinamento.

Conforme recomendam ZIEGLER et al., (2002), por exemplo, a ingestão de pequenas e frequentes refeições de adequada densidade de energia e nutrientes, pode auxiliar o atleta no atendimento de suas necessidades nutricionais, e ao mesmo tempo, prevenir distúrbios gastrointestinais durante o exercício, impedir a ingestão excessiva de alimentos e evitar a fadiga. Comumente estudos vêm afirmando que uma nutrição inadequada influencia negativamente a resposta imune e que a dieta deve ser nutricionalmente adequada para evitar infecções, incluindo o COVID-19 (Zhang e Liu, 2020).

Contudo, as atletas avaliadas não têm o costume de ter uma alimentação adequada durante sua rotina esportiva, sendo necessário a análise dessa situação, a fim de que uma alimentação adequada, não quer significar uma dieta restritiva e sim ingestão de alimentos necessário para o organismo.

Alguns fatores podem piorar o nível de estresse que o indivíduo apresenta, podendo este ser alterado conforme a qualidade do sono, o convívio e interações sociais, cobranças externas e internas, má alimentação, esforço excessivo, sobrecarga rotineira (BILIBIO, NICOLÃO e POMPERMAIER, 2021).

No entanto, percebe-se que boa parte da amostra, não possui uma boa qualidade de sono, no qual podem ocorrer devido há grande intensidade e sobrecargas de treinamento, bem como, aspectos psicológicos, que são as principais causas disso acontecer (JÜRGENSEN, 2010).

Um estudo realizado por Seixas et al., (2018), mostrou que a duração do sono e a prática de atividade física estão associadas à redução do risco de ter acidente vascular cerebral. Pessoas que tem um sono de 7-8 horas e praticam de 30 a 60 minutos de atividade física moderada (caminhadas, ciclismo e trabalhos leves) diariamente, apresentaram menor risco de terem um derrame.

Estudantes de ensino superior muitas vezes são postos a seguir uma rotina onde é necessário participar de sequências de aulas que podem durar até 4 horas do seu dia, descontando o tempo que o estudante leva para se locomover, em média, somente para participar de aulas e estudar na própria instituição de ensino, pode-se descontar pelo menos 5 a 6 horas do dia (LIMA; JUNIOR; BANDEIRA, 2020).

A amostra deste estudo apresenta mulheres entre 18 e 32 anos, que estão cursando alguma graduação, no entanto somente uma delas, relaciona uma rotina trabalho e/ou estágio remunerado, juntamente com o treinamento de Handebol, devido a essa situação percebe-se que a rotina diária desta atleta tende a ser um pouco mais conturbada do que as outras do time Somente treinam e parte do tempo dedicam aos estudos, levando em consideração sua rotina de treino de média de 4 horas e estudos de média de 7 horas.

Segundo AWAD (2004), tempo livre pode ser considerado como todo o tempo em que um indivíduo se apresenta fora do trabalho formal, estudos ou compromissos, podendo esse momento ser passado sozinho, com amigos ou família, bem como, ser utilizado para descansar, dormir, relaxar ou se divertir.

Com os resultados do questionário, percebe-se que nenhuma das atletas dedicam esse tempo à família, devido a que a maioria delas não ser natural de Cascavel - PR. Porém, elas também não utilizam esse tempo para passar com os amigos, no qual uma minoria respondeu que realiza atividades com outras pessoas.

Em contrapartida, grande parte das meninas colocam que utilizam esse tempo para descansar, devido a rotina corrida envolvendo trabalho, estudos e treinamentos.

Em relação a satisfação com a comissão técnica 60% das atletas responderam (parcialmente) sobre as condições de treinamento físico, técnico e tático, sobre se estão satisfeita com a estrutura física e comissão técnica.

Para Goldsmith e Sweetenham (2002, p. 22), “o atleta sente a técnica, mas não consegue vê-la; o treinador vê a técnica, mas não consegue senti-la”. Liderança esportiva: estudo da percepção de atletas e técnicos no contexto competitivo. Assim, quanto mais o treinador for efetivo e aproveitar as oportunidades de ensino, maior será o seu impacto sobre o desenvolvimento do atleta.

Segundo Serpa (2002), os atletas reconhecem que constantemente pensam em seu treinador como um elemento fundamental para seu desenvolvimento, porém muitas vezes a visão deles a respeito de seus técnicos é diferente da percepção que os próprios técnicos têm de si.

A limitação encontrada foi a inexistência de instrumento de avaliação que atendesse o objetivo da pesquisa com estudos voltados à rotina diária de atletas, e com isso posteriormente dificultou a comparação com outros estudos, visto que neste, o instrumento foi criado pelos pesquisadores.

Como sugestão para novos estudos, é a validação de um questionário com esse público e também mais trabalhos voltados à rotina de atletas de diferentes modalidades. A carência de estudos sobre rotina diárias de atletas, não somente na área do handebol, mas de diversos esportes ainda é uma realidade e espera-se que este trabalho possa contribuir com novos esclarecimentos auxiliando na solução dessa situação. Sendo assim, sugere-se um estudo mais complexo com as atletas, a fim de realizar um acompanhamento nutricional e físico, durante algumas semanas, para obtenção de coletas e comparação de resultados.

5 CONCLUSÃO

Este trabalho representou uma realidade dentro do cotidiano das atletas de handebol de uma equipe da cidade de Cascavel-PR, analisando pontos específicos do dia a dia, como quantidade de sono, tempo livre para amigos, família e descanso, percepção sobre a alimentação, satisfação com o desempenho e estrutura esportiva.

Contudo, chama-se atenção para os resultados dessa pesquisa quando questionadas sobre situações referentes a alimentação, qualidade de sono e tempo de lazer, houve mais respostas para que não possuem/realizam, do que afirmações positivas sobre isso. Levando em consideração a rotina corrida das atletas que treinam, trabalham e estudam é considerável a resposta em que a maioria utiliza seu tempo livre para descansar.

REFERÊNCIAS

AWAD. **Brinque, jogue, cante e encante com a recreação**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004.

APPANEAL, R. N. et al. Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. **Journal of sport & exercise psychology**, v. 31, n. 1, p. 60–76, 2009.

BILIBIO; NICOLAO; POMPERMAIER. **DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: UM ARTIGO DE REVISÃO**. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Xanxerê, v. 6, p. e27988-e27988, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/apeux/article/view/27988>. Acesso em: 27 jun. 2022.

BURKE LM, Gollan RA, Read RSD. **Dietary intakes and food use of groups of elite australian male athletes**. Int J Sport Nutr. 1991; 1(4):378-94.

CAPRIO, J., MACHADO, J. P., FRANCO, G., MANOCHIO, M. **Perfil alimentar e antropométrico de um time de atletas de handebol da categoria júnior**. RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, 12(70), 238-245. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1017>. Acesso em: 19 out. 2022.

GORCZYNSKI, P. F.; COYLE, M.; GIBSON, K. Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. **British journal of sports medicine**, v. 51, n. 18, p. 1348–1354, 2017.

GOUTTEBARGE, V. et al. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British journal of sports medicine**, v. 53, n. 11, p. 700–706, 2019.

JÜRGENSEN. **Análise da percepção subjetiva da qualidade do sono de atletas de modalidades individuais e coletivas**. 2010. 35 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2010.

JUS BRASIL. **Lei do Estágio** – Lei 11788/08. Disponível em: <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/93117/lei-do-estagio-lei-11788-08> acessado em 01 jun. 2022.

LIMA, W. P.; JÚNIOR, J. dos R.; BANDEIRA, J. P. B. **Treinamento esportivo: um estudo introdutório sobre suas bases científicas.** Itinerarius Reflectionis, Goiânia, v. 16, n. 3, p. 01–10, 2020. DOI: 10.5216/rir.v16i3.58791. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/rir/article/view/58791>. Acesso em: 19 out. 2022.

MARQUES, M. P.; SAMULSKI, D. M. **Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional:** escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.23, n.2, p.103-19, abr./jun. 2009.

GOLDSMITH, W.; SWEETENHAM, B. Reserve tempo para ser treinador: ensine os seus atletas a porem em prática os princípios científicos. **Revista Treino Desportivo**, v. 117, 2002.

PONTES et al. **Níveis de ansiedade em atletas adultas de handebol feminino no período de competição.** 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17273>. Acesso em: 12 jun. 2022.

RICE, S. M. et al. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. **Sports medicine (Auckland, N.Z.)**, v. 46, n. 9, p. 1333–1353, 2016.

RICE, S. M. et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British journal of sports medicine**, v. 53, n. 11, p. 722–730, 2019.

Seixas, AA. et al. **Efeitos mediadores do índice de massa corporal, atividade física e sofrimento emocional na relação entre sono curto e doença cardiovascular.** Medicina, 97 (37), 2018.

SERPA, S. O. C. **Psicologia aplicada ao treinador esportivo.** Novo Hamburgo: Feevale, 2002.

ZIEGLER PJ. **Contribution of meals and snacks to nutrient intake of male and female elite figure skaters during peak competitive season.** J Am Coll Nutr. 2002; 21(2):114-9, 2022.

WYLLEMANN, P.; LAVALLEE, D. A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: WEISS, M. (Ed.), **Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective.** Morgantown: Fitness Information Technology, 2004. p.507-27.

WYLLEMANN, P.; LAVALLEE, D.; ALFERMANN, D. (Eds.). **Career transitions in competitive sports.** Biel: European Federation of Sport Psychology, 1999. (European Federation of Sport Psychology Monograph Series).

WOLANIN, A.; GROSS, M.; HONG, E. Depression in athletes: prevalence and risk factors: Prevalence and risk factors. **Current sports medicine reports**, v. 14, n. 1, p. 56–60, 2015.

ZHANG, L.; LIU, Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. **Journal of medical virology**, v. 92, n. 5, p. 479–490, 2020.

Questionário N° _____

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A) Idade: _____ anos **B)** Gênero: _____ **C)** Local de nascimento: _____

D) Curso: _____ **E)** Período: () 2° () 4° () 6° () 8°

F) Tempo de prática em treinamento de rendimento:

() 2 a 4 anos. () 4 a 6 anos. () 6 a 8 anos. () mais que 8 anos.

QUESTIONÁRIO SOBRE ROTINA DE VIDA DE ATLETA x ACADÊMICA

As próximas perguntas deverão ser respondidas levando em consideração as 24 horas de um dia da semana (segunda a sexta)

1 – Quantas horas de sono diário você tem? _____

2- Quantas horas de treino (quadra, academia, etc) diário você tem? _____

3 – Quantas horas de estudos (faculdade, casa) diário você tem? _____

4- Quantas horas diária você tem de tempo livre? _____

5- Quantas horas diárias você destina para o seu trabalho (exceto o handebol)? _____

6- -Você acredita que sua alimentação está adequada de acordo com suas atividades diárias?

() Sim () Não () Parcialmente

7- Você acredita que a qualidade/quantidade do seu sono, está de acordo com atividades diárias?

() Sim () Não () Parcialmente

8- Quando você tem um tempo livre, seja durante a semana ou no final de semana, o que você procura fazer?

() Sair com amigos(as) () Ficar com a família () Dormir e descansar

9- Sobre as condições de treinamento físico, técnico e tático, você está satisfeita com a estrutura física e comissão técnica?

() Sim () Não () Parcialmente

10- Você está satisfeita com o seu desempenho e dedicação no handebol, na faculdade e nos relacionamentos sociais?

() Sim () Não () Parcialmente

11- Sobre a sua rotina diária atualmente, qual sua percepção?

() Estou feliz e satisfeita () Me sinto sobrecarregada com as atividades diárias

() Prefiro nem pensar muito sobre isso