

GUIA PRÁTICO PARA DESPORTISTAS NO ENFRENTAMENTO AO ISOLAMENTO SOCIAL

Raquel de Melo Boff
Katerina Dall'Agno Demori
Ceres Costa Albé
Lisiane Reis
Gabriele Moraes Michelli
Organizadoras



Guia prático para desportistas no enfrentamento ao isolamento social

ORGANIZADORAS

Raquel de Melo Boff

Psicóloga, Especialista em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental (UFRGS)

Mestra em Psicologia Clínica (PUCRS)

Doutora em Psicologia (PUCRS) – Prêmio Capes de Tese 2018

Pós-Doutora em Psicologia (PUCRS)

Membro da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas – FBTC
Membro do Grupo de Trabalho em Processos, saúde e investigação
em uma perspectiva cognitivo-comportamental da Associação
Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (Anpepp)

Katerina Dall' Agno Demori

Acadêmica do curso de Psicologia (UCS)

Ceres Costa Albé

Acadêmica do curso de Psicologia (UCS)

Lisiane Reis

Profissional de Educação Física (UCS)

Especialista em Fisiologia do Exercício e Mestra em Educação
(UCS)

Docente no curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação
Física (UCS)

Gabriele Moraes Michelli

Fisioterapeuta (UCS)

Pós-Graduada Lato Sensu em Fisioterapia Traumato-Ortopédica e
Esportiva (Faculdade Inspirar)

Sócia-proprietária da Clínica Balance

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

Presidente:
José Quadros dos Santos

UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

Reitor:
Evaldo Antonio Kuiava

Vice-Reitor:
Odacir Deonísio Graciolli
Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação:
Juliano Rodrigues Gimenez
Pró-Reitora Acadêmica:
Nilda Stecanela
Chefe de Gabinete:
Gelson Leonardo Rech
Coordenadora da EducS:
Simone Côrte Real Barbieri

CONSELHO EDITORIAL DA EDUCS

Adir Ubaldo Rech (UCS)
Asdrubal Falavigna (UCS) – presidente
Cleide Calgaro (UCS)
Gelson Leonardo Rech (UCS)
Jayme Paviani (UCS)
Juliano Rodrigues Gimenez (UCS)
Nilda Stecanela (UCS)
Simone Côrte Real Barbieri (UCS)
Terciane Ângela Luchese (UCS)
Vania Elisabete Schneider (UCS)

Guia prático para desportistas no enfrentamento ao isolamento social

ORGANIZADORAS

Raquel de Melo Boff
Katerina Dall' Agno Demori
Ceres Costa Albé
Lisiane Reis
Gabriele Moraes Michelli



© das organizadoras.

Revisão: Izabete Polidoro Lima.
Formatação e paginação: Mateus Pasinato Scopel.

Capa: EDUCS.
Imagem da capa: Mohamed Hassan por Pixabay

REVISORES TÉCNICOS:

Leticia Cecconi – Nutricionista CRN 15924D
Maitê Freitas Ranheiri - Nutricionista CRN2 13103
Eduardo de Azevedo Nunes - Psicólogo do Esporte CRP: 07/16.290
Sílvia Mariani Costamilan - Educadora Física CREF-RS 027659
Tais Panizzi Dilda - Fisioterapeuta CREFITO 256731-F
Abigail Somacal Kibiak – Educadora Física CREF 027828-G

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Universidade de Caxias do Sul
UCS - BICE - Processamento Técnico

G943 Guia prático para desportistas no enfrentamento ao isolamento social [recurso eletrônico] / org. Raquel de Melo Boff... [et al.]. – Caxias do Sul, RS : Educus, 2020.
Dados eletrônicos (1 arquivo)

ISBN 978-65-5807-041-2
Modo de acesso: World Wide Web.

1. Exercícios físicos. 2. Isolamento social. 3. Saúde mental. 4. Coronavírus. I. Boff, Raquel de Melo.

CDU 2. ed.: 796

Índice para o catálogo sistemático

1. Exercícios físicos	796
2. Isolamento social	364.624.4
3. Saúde mental	613.86
4. Coronavírus	616.98:578.834

Catálogo na fonte elaborada pela bibliotecária
Carolina Machado Quadros – CRB 10/2236.



Direitos reservados à:



EDUCS – Editora da Universidade de Caxias do Sul
Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130 – Bairro Petrópolis – CEP 95070-560 – Caxias do Sul – RS – Brasil
Ou: Caixa Postal 1352 – CEP 95020-972– Caxias do Sul – RS – Brasil
Telefone/Telefax: (54) 3218 2100 – Ramais: 2197 e 2281 – DDR (54) 3218 2197
Home Page: www.ucs.br – E-mail: educus@ucs.br

Sumário

Apresentação	6
INFORMAÇÕES INICIAIS IMPORTANTES!.....	8
EXERCITANDO-SE DURANTE O ISOLAMENTO: CORRELAÇÕES ENTRE O CORPO HUMANO, A SAÚDE E AS PRÁTICAS FÍSICAS	12
Sistema ósseo.....	13
Sistema muscular.....	21
ENTÃO, COMO PODEMOS NOS EXERCITAR?	24
Exercícios aeróbicos	25
Exercícios para fortalecer a musculatura	27
Fisiologia do exercício	34
PREVENÇÃO A LESÕES.....	40
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONFINAMENTO: UMA COMBINAÇÃO POSSÍVEL?	48
Alimentos que lhe darão maior saciedade	51
Alimentos que auxiliam a regulação do sistema imunológico.....	51
ALIMENTAÇÃO E ESPORTE	53
Proteínas	54
Gorduras.....	54
CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL	57
Motivação.....	59
Aprendendo a lidar com pensamentos	62
Aprendendo a lidar com as emoções	70
MANTENDO BOAS RELAÇÕES FAMILIARES	81
Referências	84

Apresentação

Desde que a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a pandemia pela Covid-19, em 11 de março deste ano, muitas mudanças ocorreram no cenário mundial, objetivando conter a disseminação da doença. Entre elas, a mais fortemente recomendada pela OMS é o isolamento social. Para manter o distanciamento, eventos que envolvam aglomerações de pessoas de todas as naturezas foram cancelados. Adequando-se a este cenário, a Vila Poliesportiva da Universidade de Caxias do Sul deixou de ser espaço de treino para 11 modalidades esportivas.

Tendo em vista que muitos desportistas, tanto da Vila Poliesportiva como de outros locais, tiveram sua rotina impactada pela privação do seu espaço de treino, o Laboratório de Prática Psicológica II (ênfase em Psicologia do Esporte) do curso de Psicologia da Universidade de Caxias do Sul, se propôs a desenvolver este *e-book*. O intuito é oferecer informações e recomendações que visem melhorar a qualidade de vida de desportistas, durante períodos de isolamento social.

Considerando o impacto do isolamento sobre a saúde física e mental de praticantes de exercícios, este *e-book* pautou-se em três pilares: **manutenção da prática de exercício físico, alimentação saudável e promoção de saúde mental**. Para isso, divide-se em seções, que contaram com a colaboração e autoria das acadêmicas:

- Francine Rosseto Silvestre e Cinara Rosanelli – Informações importantes sobre o coronavírus e a

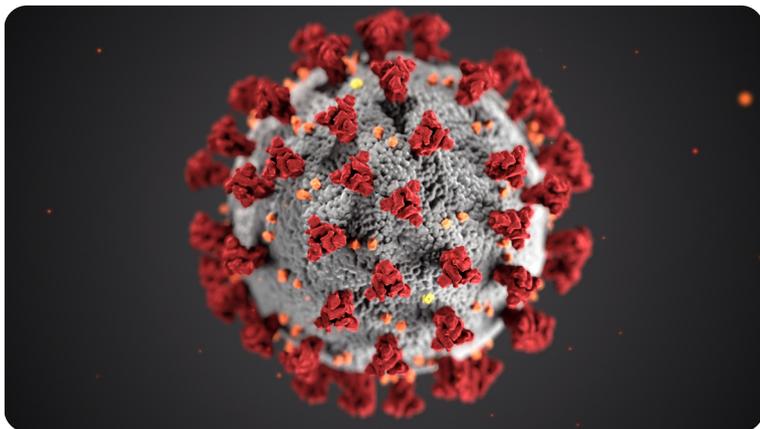
Covid-19

- Katerina Dall'Agno Demori – Exercitando-se durante o isolamento: correlação entre o corpo humano, a saúde e as práticas físicas
- Natalia Cavaleri – Alimentação e confinamento: uma combinação possível
- Céres Albé, Giovana Hoffmann Toigo, Katerina Dall'Agno Demori e Larissa Gnoatto Saldanha – Cuidado da saúde mental
- Juliana Brigoni – Convivendo com a família

Esperamos que este material seja útil à comunidade que pratica esportes de forma regular, fortalecendo sua capacidade de resiliência frente ao cenário adverso que se apresenta em 2021.

INFORMAÇÕES INICIAIS IMPORTANTES!

Você sabe a diferença entre coronavírus e Covid-19?



Fonte: <https://unsplash.com/photos/w9KEokhajKw>

Coronavírus é a palavra que nomeia uma grande família de vírus, que recebe este nome devido ao formato de sua estrutura, que é semelhante ao de uma coroa. Embora a atual pandemia esteja infectando milhões de pessoas, o comum é encontrar coronavírus em espécies de animais, como camelos, gatos, morcegos ou no gado. Então, quando identificada sua transmissão em humanos, o coronavírus, responsável pela doença Covid-19, foi batizado pelo Comitê Internacional de Taxonomia de SARS-CoV-2, em função de sua semelhança genética com o coronavírus, que causou o surto de SARS (síndrome respiratória aguda) em 2003. Portanto, Covid-19 é a abreviatura de “Coronavirus Disease de 2019”, doença causada por um dos tipos coronavírus, o SARS-CoV-2.

É importante estar atento aos sintomas da doença:

- febre (acima de 38°C)
- tosse
- falta de ar e/ou dificuldade para respirar
- coriza
- dor de garganta
- cansaço
- fadiga muscular
- perda de olfato e de paladar e diminuição do apetite

MITO!

A manifestação dos sintomas é branda em desportistas por causa do condicionamento físico.

Modo de contágio e sintomas:

Transmissão por via de contato direto	Transmissão por via de contato indireto
Gotículas infectadas transmitidas pela boca ou pelo nariz, através de gotículas de saliva, tosse ou espirro. O toque em abraços e apertos de mão também pode ser uma via de transmissão.	Contato com superfícies contaminadas pela manipulação de indivíduos portadores do vírus, ocasionadas por falta de cuidados de higiene, como em celulares, mesas, talheres, papéis, maçanetas, roupas, brinquedos, teclados, etc.

Presença do vírus em materiais esportivos



Fonte: <https://g.foolcdn.com/editorial/images/527162/sports-equipment-sporting-goods-balls-getty.jpg>

O vírus pode permanecer ativo em algumas superfícies por tempo variável. Por isso, é importante tomar precauções para evitar sua transmissão.

Em caso de desportistas, o uso coletivo de materiais, de bancos, de bebedouros de água, de torneiras, entre outros, pode aumentar o risco de contágio, uma vez que o vírus pode permanecer ativo nessas superfícies.

MATERIAL	TEMPO DE PERMANÊNCIA
Plásticos Metal	72 horas
Madeira	96 horas

Aço inoxidável	48 horas
Papelão	25 horas

POR ISSO, SIGA AS ORIENTAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE PARA HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES!

A medida mais importante de prevenção do contágio é o isolamento social, mas de que forma isso afeta o desportista?

A necessidade de um isolamento social traz preocupações quanto ao medo de ter contato com o vírus e contraí-lo. Ao mesmo tempo, você pode ter medo de que o confinamento coloque em risco seu condicionamento físico e até mesmo sua carreira, considerando a inviabilidade de treinos em locais apropriados, de reunir as equipes e dificuldades econômicas.

Há situações que não podemos mudar, e sobre as quais não temos controle. Uma pandemia pode ser considerada uma delas. Portanto, se ficarmos presos ao que consideramos ideal, ou seja, em retomarmos a rotina anterior, perderemos a chance de criar novas possibilidades e aprendizados frente ao que está acontecendo!

EXERCITANDO-SE DURANTE O ISOLAMENTO: CORRELAÇÕES ENTRE O CORPO HUMANO, A SAÚDE E AS PRÁTICAS FÍSICAS

O isolamento social fez com que muitos clubes, escolas e academias fechassem, sem previsão de retorno. Dessa forma, provavelmente, seus recursos para continuar em atividade tornaram-se escassos, e seus padrões físicos modificaram-se em relação aos tempos pré-pandemia. Mesmo que esteja reativando gradativamente suas práticas, os locais exigem o uso de máscara, cargas horárias e número de participantes reduzidos e, impreterivelmente, ao acessar esses locais, você pode estar exposto a sentimentos de insegurança e ansiedade. Além disso, **ao longo dos meses que, você pode ter sentido e/ou sentir raiva, tristeza, ansiedade, frustração e desmotivação, e até mesmo pensado em desistir de seu desporto, ou permitir a seu corpo que 2020 seja uma pausa, um tempo de descanso.**

Apesar de esses sentimentos serem desagradáveis, eles são respostas emocionais consideradas naturais, durante momentos de mudanças e incertezas, de perdas e de medos. No entanto, se estiverem se apresentando de maneira intensa, devem ser percebidos como um alerta para sua saúde.

Então, lembre-se: você não está sozinho, e você não é o único a sentir-se assim.

Sabendo disso, vamos começar focando no seu problema principal: os seus treinos. A Organização Mundial da Saúde (OMS), sugere que a população em geral execute de 150 a 300 minutos de atividade física por semana, sendo que, se possível, sejam distribuídos em práticas de 20 a 60 minutos diários.

Mas, se esta é a orientação para a população em geral, o que é recomendado para você, desportista?

A resposta é simples: a frequência de exercícios físicos deve ser aquela que possui maior similaridade e adaptação ao que o seu corpo já estava adaptado a realizar.

Então, podemos nos exercitar independentemente das limitações de espaço, desde que atentando para os cuidados e as adaptações necessárias! Mesmo que você saiba da importância do exercício físico em sua vida e tenha uma forte ligação com o esporte que pratica, você pode estar desmotivado ou receoso, por preocupações como:

- estar sem supervisão de um treinador;
- correr risco de lesionar-se; ou
- não possuir provas/campeonatos ou objetivos definidos.

Sua insegurança é genuína, e ter cautela é um ponto positivo; porém, também é necessário gerar movimento! Diante desse impasse, é importante que você conheça seu próprio corpo, e compreenda de que forma ele funciona e se movimenta!

No tópico a seguir, falamos sobre anatomia e fisiologia humanas, para que as limitações na prática de exercícios sejam muito mais claras e seguras!

Sistema ósseo

Embora você exija variados movimentos do seu corpo, já parou para pensar sobre a complexidade do seu esqueleto?

As principais funções do esqueleto humano são: sustentar,

executar e proporcionar liberdade ao movimento, bem como proteger os órgãos vitais. Os ossos humanos também são responsáveis pela fixação dos músculos, pela produção de células sanguíneas na medula óssea e pelo armazenamento de sais minerais fundamentais, como o cálcio.

Um sistema esquelético não é composto só por ossos: para todos os movimentos que você executa, com exceção das pálpebras, você depende de **uma articulação** (que é, na prática, a dobra de conexão entre dois ou mais ossos). Os joelhos são um exemplo de articulação, assim como os cotovelos.

Também fazem parte do sistema ósseo as cartilagens, os tendões e os ligamentos:

- as cartilagens são firmes, e ficam grudadas às articulações. Elas evitam o atrito entre os ossos e amortecem o impacto de cargas (vindas de todas as ações que exigem amortecimento, como levantamento de peso, saltos, quedas e corridas);
- os tendões são responsáveis pela fixação dos músculos aos ossos;
- os ligamentos são capazes de unir os ossos uns aos outros, e são muito utilizados, por exemplo, em rotações do corpo, que exigem mudança súbita de direção.

Apesar de funcionarem em perfeita sincronia e de aguentarem altas cargas, essas estruturas podem ser aprimoradas e fortalecidas através do exercício físico. É possível ampliar a capacidade de movimento e de mobilidade articular – um perfeito exemplo é o trabalho que se faz nas ginásticas!

Mas, da mesma forma, seu sistema ósseo pode sofrer danos graduais, abruptos e/ou crônicos! **Como? Os ossos que são submetidos a pressões maiores do que a sua resistência podem se romper ou fraturar; as cartilagens podem se degenerar; e, ainda, tendões e ligamentos podem sofrer estiramentos, entorses ou rupturas.**



Fonte: Acervo dos organizadores.

E por quê?

Como prováveis causas estão o excesso de uso ou o inadequado uso da estrutura corporal, a exemplo de amortecimentos de quedas mal-executados ou esforço repetitivo sem o devido preparo. A segunda opção costuma ocorrer com crianças ou adolescentes que treinam frequentemente: como sua estrutura esquelética ainda não está totalmente formada, os mesmos podem sofrer alterações prejudiciais.

Até aqui, acreditamos que você já entendeu como funciona seu sistema esquelético. Mas, por que é útil saber mais?

Todo esse conhecimento é útil quando aplicado na prática! Ao saber quais estruturas existem no nosso sistema ósseo/esquelético, executar alguns exercícios que o ativam faz mais sentido. Conforme as imagens abaixo, alguns exemplos são:

- exercícios de estabilização;



- de equilíbrio e/ou propriocepção; e





- de mobilidade.







Fonte: Acervo dos organizadores.

Estas imagens são apenas alguns exemplos de possibilidades dentre os exercícios físicos; portanto, ressaltamos que o ideal é que todo o trabalho motor seja conduzido de maneira específica e supervisionado. Além disso, equilíbrio e propriocepção foram colocados em um mesmo item, pois, por vezes, utilizam atividades semelhantes, e complementam-se mutuamente. Por exemplo, para obter um bom equilíbrio, seu tornozelo necessita de uma boa propriocepção (autopercepção da posição).

Estes exercícios podem ser efetuados com o peso do próprio corpo, de forma livre, também com instrumentos, tais como: bolas (grandes ou pequenas), balanços, BOSUs, discos, elásticos, halteres, entre outros. **Acredite ou não, lesões ocorrem mais por rigidez articular do que por falta de força muscular! Um bom preparo físico une ambas as preparações: muscular e esquelética.**



Fonte: https://img-21.ccm2.net/rQTf9-UVSKBZDZepMrqz_KO8Vmg=/ef43bc4c28c242178c9b98e34d307861/ccm-faq/1517078.jpg



Fonte: https://img-21.ccm2.net/rQTf9-UVSKBZDZepMrqz_KO8Vmg=/ef43bc4c28c242178c9b98e34d307861/ccm-faq/1517078.jpg



Fonte: https://br.freepik.com/fotos-gratis/vista-lateral-do-homem-treinando-em-casa-usando-bola-bosu_10425861.htm

Sistema muscular

Como desportista, você deve saber que os músculos são fundamentais para a funcionalidade do seu organismo! São:

- sua força;

- motor de potência que coloca todas as articulações em atividade;
- energia que nos mantém de pé sobre dois apoios;
- protetores dos ossos e das articulações;
- responsáveis pelos movimentos respiratórios.

Temos três tipos de músculos no nosso corpo: músculos lisos, cardíacos e esqueléticos. Os dois primeiros agem por conta própria; então, você não pode interferir nas suas ações. Os esqueléticos, por sua vez, atuam conforme sua vontade.

O exercício físico é capaz de promover benefícios como o aumento do comprimento das fibras musculares e a potência das contrações. Uma das opções para o fortalecimento é a musculação, mas, considerando tempos de isolamento social, pode-se pensar em adaptações aos aparelhos, utilizando:

- sacolas de peso;
- garrafas d'água;
- cadeiras;
- escadas;
- paredes;
- elásticos (*miniband*, *superband*), e até mesmo calças *legging* de suplex como substitutas do elástico;
- bolas.

Além disso, como já é o caso de vários esportes, o fortalecimento pode ser realizado com o peso do próprio corpo. E, no caso de crianças, brincadeiras que envolvam ludicidade e exercício.

Tenha em mente: estar em casa será limitante, se você não recorrer a alternativas criativas para exercitar-se, e encontrar justificativas que existem apenas na sua mente! Autossabotagem não pode te vencer, nem a falta de motivação!

Você pode procurar consultoria com seu professor ou treinador, e também pode procurar um profissional habilitado para propor um treinamento específico, de acordo com seu perfil individual (adaptando cargas, fatores de risco modificáveis e exercícios possíveis). Se você não tem condições financeiras para tanto, sugerimos que respeite os limites do seu corpo, mas se mantenha ativo!

Afinal, o “destreinamento” e a perda de performance ocorrem em tempo muito menor do que o tempo necessário para recuperarmos nossa aptidão física.

Algumas consequências do “destreinamento”:

- perda da força muscular;
- perda do condicionamento físico;
- perda da velocidade/agilidade;
- perda da flexibilidade;
- aumento de gordura corporal;
- mudanças no metabolismo e das ações hormonais.

ENTÃO, COMO PODEMOS NOS EXERCITAR?

- **Fazer aquecimentos:** são parte fundamental da fisiologia do exercício. Todo salto ou extensão muscular realizado, sem o devido aquecimento, pode resultar em lesões. É indispensável aquecer a temperatura do corpo, principalmente, se você vive em regiões frias, abaixo da temperatura-ambiente (entre 23 e 26°C). Um aquecimento eficiente é aquele que aumenta a temperatura muscular e o metabolismo energético;
- **Dançar:** se o seu desporto é a dança, você pode e deve continuar executando exercícios aeróbicos, técnicos e de fortalecimento. O ideal é manter seus ensaios, cuidando para adaptar-se com sapato apropriado para o solo de sua casa e, se for o caso, a altura das cadeiras que servem de apoio (como se fossem as barras das salas de aula). Se sua academia de dança não estiver funcionando, ou você não tiver condições financeiras para bancar as aulas *on-line* no momento, sabe-se que a oferta de aulas gratuitas ou com baixo preço nas redes sociais é alta. Entretanto, é necessário prestar atenção na credibilidade das ofertas e em sua capacidade para executar o serviço oferecido. Também é preciso ter muito cuidado com as *lives*: nem sempre o corpo de um bailarino **x** está preparado para a proposta de um professor **y**. Se, por exemplo, você é um adolescente intermediário, e decidir praticar aulas adultas avançadas *on-line*, possivelmente estará se desafiando a realizar um exercício físico que, no final, torna-se prejudicial.

Exercícios aeróbicos

- **Subir escadas:** você pode utilizar as escadas do seu prédio ou casa para se exercitar. Suba de degrau em degrau ou de dois em dois. A descida também é relevante;
- **Pular corda:** qualquer objeto usado como corda serve para a prática, que é uma boa ajuda para seu condicionamento cardiovascular. Nesse exercício, é necessário atentar para algumas questões: o amortecimento (com flexão de joelhos) e o piso no qual se executa o pulo (recomenda-se que não seja um solo rígido demais);
- **Pedalar:** treinos com bicicleta podem ser executados ao ar livre ou em bicicleta ergométrica. É considerado um dos exercícios mais seguros, mas é necessário ter cuidado com a posição dos quadris e da coluna;
- **Sequenciar exercícios cardiológicos:** como polichinelo, *skip*, *burpee*, entre outros.

Atenção!

- No polichinelo, o corpo sai de uma postura estática, com mãos encostadas na lateral das coxas, e realiza um movimento de abertura dos braços e das pernas ao mesmo tempo; as pernas irão para além da largura dos ombros, enquanto os braços vão se unir acima da cabeça, e retornarão à postura inicial. Durante o

movimento, mantenha braços e pernas ligeiramente flexionados. É essencial que o movimento dos braços e das pernas esteja sincronizado;

- no *skip*, a coluna permanece reta, com os braços colocados na linha da cintura, e os joelhos levantam-se, de modo alternado, até a altura do quadril. Você deve manter um ritmo de respiração normal, e realizar o movimento com agilidade. A execução desse exercício exige esforço de músculos da panturrilha e das coxas e adequado amortecimento nos joelhos;
- no *burpee*, três exercícios diferentes são organizados em um combo: flexão de braço, agachamento e salto. Os mesmos critérios precisam ser atentados, acionando seu corpo como um todo.



Fonte: Acervo dos organizadores.

Exercícios para fortalecer a musculatura

- **Agachamentos:** basta sentar em uma cadeira e levantar, sem apoiar suas mãos em nada. Sequências de agachamentos livres surtem efeitos semelhantes e também podem ser executadas em casa. Em ambas as opções, o maior peso do corpo deve ser depositado nos calcanhares, enquanto o quadril é projetado para trás. Uma variação isométrica do exercício pode ser apoiar-se em uma parede, flexionando seus joelhos em um ângulo de 90°, e sustentar a posição estática por um tempo pré-determinado. Atente para sua postura, para a direção dos seus joelhos em alinhamento com seus pés, e faça o exercício focando sua atenção! Evite executá-lo enquanto estiver realizando outra tarefa, como assistir à TV.



Fonte: Casa foto criado por freepik – br.freepik.com – imagem gratuita

- **Abdominais:** em qualquer colchonete, tapete ou superfície, você pode realizar sequências de abdominais. Busque intercalar trabalhos de infra, supra e oblíquos, podendo ser isométricos (parados) ou dinâmicos (com repetições). Crianças também podem fazer abdominais “brincando”, de um jeito lúdico. Em todos os casos, embora imaginemos que você já saiba, o abdominal jamais deve centralizar a força no pescoço;
- **Passada:** em um exercício que trabalha bastante sua estabilidade, você desempenha uma espécie de caminhada (início em pé, evoluindo com flexão de joelhos a 90 graus e retorno ao ponto inicial). Pode ser realizado alternando as pernas, sem deslocamento, com deslocamento de um ponto a outro do ambiente ou, ainda, como um exercício isométrico (15 segundos de sustentação por perna, por exemplo);



Fonte: Acervo dos organizadores.

- **Fortalecimento de costas:** a coluna é uma das partes do corpo mais exigida e que, mais facilmente, pode apresentar dores e desconfortos pela perda de força muscular. Ela também sofre muito por questões ergonômicas (diretamente relacionadas com o conforto dos objetos, como cadeiras e camas) e por falta de estabilidade do core. Se os músculos em torno das suas vértebras estiverem fortalecidos, sua estrutura estará mais protegida e resistente. Então, expansões realizadas de braços (barriga para baixo) são ideais, bem como repetições de flexões. Podemos citar também pranchas, pontes, elevação pélvica, alongamento de lombar, *superman* no chão, exercícios de rotação e torção de coluna, extensão de lombar, abdução de quadril, perdigueiro, postura da esfinge, entre outros;
- **Fortalecimento de braços:** podem ser realizados com pesos livres (halteres), com elásticos ou barras de peso, em extensão, elevação e flexão, trabalhando diferentes músculos dos braços, assim como dos seus ombros.

Apesar de haver diversas possibilidades, sugere-se que você mantenha treinos variados, alternando:

- esportes de alto impacto, como a corrida, com esportes de baixo impacto, como caminhadas;
- o grupo muscular a ser trabalhado, estipulando treinos musculares com ênfases (treino de membros

inferiores ou superiores), ou variando os exercícios realizados em cada treino;

- a habilidade a ser aprimorada: estabilidade, mobilidade, força, resistência, equilíbrio, etc.

Com a orientação de um profissional da área, você também pode buscar treinos intervalados de alta intensidade (HIIT), que aceleram o metabolismo, promovendo uma queima de gordura prolongada, até mesmo no final do exercício. Entretanto, tudo precisa respeitar as particularidades de sua estrutura corporal e metabólica.

O ideal, em se tratando de qualquer esporte, é continuar realizando o mesmo padrão de movimento com o qual seu corpo já está acostumado, para ir progredindo periodicamente, em contato com seu professor/treinador.

IMPORTANTE!

- **Seja organizado, planeje-se!** O primeiro passo para que seus treinos não se percam pela ausência de rotina é definir metas pessoais, distribuindo e orientando seu cronograma semanal.
- **Busque inspiração em referências!** Embora, por vezes, o desânimo e a incerteza acerca do futuro falem mais alto do que sua vontade de treinar, largar tudo o que foi feito até então e esperar pelo futuro não trará resultados positivos. Muitos desportistas, mundo afora, estão adaptando seus treinos e buscando soluções criativas. Inspire-se neles! Use

redes sociais como uma ferramenta de auxílio, informe-se sobre dicas e sugestões de profissionais de sua área.

- **Evite sedentarismo prolongado!** Períodos prolongados sentado ou deitado e longas exposições a telas digitais como TV, telefone celular ou videogames.
- **A aptidão sempre precisa estar relacionada à oferta!** Realizar exercícios que seu corpo não conhece e aos quais você não é capaz de realizar autocorreções, sem supervisão de um profissional, pode ser o motor para lesões.
- **Seu corpo precisa estabelecer uma rotina!** Uma periodicidade específica.

E, se estou dolorido, o que posso fazer para aliviar tensões musculares?

A realização de alongamentos contribui muito tanto para o desenvolvimento técnico do desportista quanto para a diminuição de tensões musculares. Nos treinos, a técnica é utilizada para manter a flexibilidade e, também, é executada para que o desportista tenha um bom rendimento muscular, bem como sejam reduzidos os riscos de lesões. O alongamento não precisa ser realizado de forma estática. Embora o alongamento pós-treino ajude a aliviar as tensões musculares, não são recomendados treinos sem aquecimento e alongamento muscular, mesmo que brevemente.

As dores sentidas podem ser decorrentes de esforço excessivo e de desequilíbrios corporais, mas também da

ergonomia de superfícies, nas quais você está passando muito tempo (como um sofá), ou, até mesmo, serem consequências emocionais (respostas a estresses e preocupações).

Então, sugerimos aqui alguns exercícios para aliviar possíveis tensões musculares no pescoço e na coluna.

Orientações:

- realize de uma a duas vezes a série de alongamentos;
- esteja em um local calmo, preferentemente, para realizar os exercícios;
- mantenha cada posição de alongamento por 30 segundos. Você deve sentir que está alongando, mas não pode sentir dor ou desconforto forte. Lembre-se, o objetivo é relaxar!

EXERCÍCIO 1

De pé, com as duas pernas na largura do quadril ou sentado, com as pernas em “borboleta” ou “pernas de índio”. Incline a cabeça para o lado esquerdo, levando o braço direito para trás de suas costas. Se preferir, sua mão esquerda pode auxiliar a inclinar mais sua cabeça. Mantenha o movimento estático e repita com o outro lado. É importante pensar em não grudar a orelha ao ombro – seus ombros devem estar tão relaxados quanto seu pescoço, assim como você deve procurar unir seus ossos escapulares, aquelas “asinhãs” que ficam na parte superior das costas.

EXERCÍCIO 2	Gire a cabeça para a diagonal, direcionando o olhar para a sua axila esquerda. Com a mão esquerda ajude a inclinar a cabeça para baixo. Leve o braço direito para trás de suas costas ou para baixo em direção ao chão. Mantenha o movimento estático e repita no outro lado.
EXERCÍCIO 3	Intercale, lentamente, movimentos de olhar para cima e para baixo. Realize cinco repetições de cada movimento, sem exceder o limite da sua cervical.
EXERCÍCIO 4	Girar a cabeça para o lado olhando para seu ombro. Levando o queixo para baixo, em direção ao peito, vá girando a cabeça até olhar para o outro lado. Repita cinco vezes, lentamente, o movimento, imitando o de um pêndulo.
EXERCÍCIO 5	Deite-se de barriga para cima. Abraçe suas pernas, levando-as em direção ao seu peito. Mantenha o movimento estático e abaixe as pernas lentamente até atingir o solo. Esse alongamento pode também ser feito de forma unilateral, trazendo até o peito uma perna de cada vez. Pode haver mais duas repetições.
EXERCÍCIO 6	Deite-se de barriga para cima, abra seus braços encostando-os no chão, em ângulo reto com seu corpo, e apoie seus pés no solo. Para esse alongamento, é necessário inclinar as pernas para cada lado, lentamente, até encostá-las na superfície de apoio. Mantenha a posição estática e repita o movimento com a perna contralateral.
EXERCÍCIO 7	Deite-se de barriga para cima com os dois pés apoiados no solo. Cruze uma perna sobre a outra e puxe em direção ao seu peito a perna que está por baixo, ou seja, a que se manteve apoiada no chão. Repita o mesmo com a perna colateral.

EXERCÍCIO 8

Sente-se com as pernas esticadas. Alongue seu tronco para frente, sem contrair seus ombros ou curvar a coluna, levando suas mãos em direção aos pés. É importante que este alongamento saia desde sua iniciação na pelve, estendendo toda a coluna. Mantenha a posição estática por 30 segundos. sugeridos.



Fonte: Acervo dos organizadores.

Fisiologia do exercício

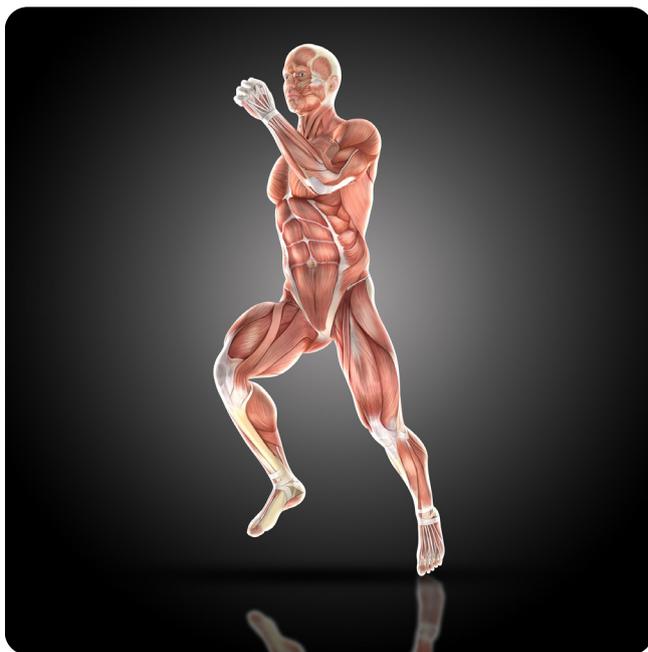
Talvez você nunca tenha ouvido falar nesta ciência, mas já esteja bastante habituado com as palavras acima. A *fisiologia do exercício* estuda os efeitos do exercício na estrutura corporal e nos sistemas orgânicos, através de investigações bastante diversas. Nesse estudo, também são levados em conta os estressores ambientais e suas influências.

Algumas das temáticas mais discutidas nessa área são:

1. efeitos do treinamento físico sobre os sistemas

muscular e ósseo (explicados no item anterior);

2. respostas cardiorrespiratórias ao exercício físico;
3. efeitos do exercício no sistema cardiovascular (que podem ser positivos ou negativos);
4. efeitos do exercício físico no sistema imunológico;
5. efeitos do exercício no sistema endócrino;
6. aptidão aeróbica;
7. estresse oxidativo;
8. exercício físico e envelhecimento;
9. exercício físico e doenças crônico-degenerativas.



Fonte: Médico foto criado por kjpargeter – br.freepik.com – imagem gratuita

Do sistema endocrinológico, item 5 da lista acima, fazem parte substâncias orgânicas chamadas glândulas e hormônios, as quais, em conjunto, controlam boa parte das suas funções corporais – os hormônios regulam o metabolismo humano, **ao acelerar ou diminuir a velocidade de estímulos e respostas biológicas.**

Você pode estar se perguntando por que estamos aqui explicando a fisiologia do exercício. Pois bem, os efeitos que a falta de exercício provocam no corpo podem explicar até mesmo sentimentos de tristeza, mal-estar e humor deprimido em pessoas como você. Os hormônios influenciam e são influenciados diretamente pelo exercício físico, e os quatro hormônios considerados os hormônios da felicidade: **Dopamina, Oxitocina, Serotonina e Endorfina**, também entram em ação nessas práticas.

Mas, não apenas: eles também são ativados através de contatos sociais salutareos ou de rotinas equilibradas de sono e alimentação, por exemplo:

- para cuidar da serotonina, precisamos atentar ao que ingerimos;
- para ativar a ocitocina, exercícios de meditação, relaxamento e alongamento surtem efeitos positivos;
- para equilibrar os níveis de endorfina, treinos funcionais ou contatos íntimos são indicados;
- para promover maiores índices de dopamina, qualquer exercício físico é válido.



Fonte: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/ativo-movimentado-adulto-anonimo-5319375/>.

Se a ação desses hormônios encontra-se em desequilíbrio, nosso corpo pode reagir negativamente e produzir efeitos como insônia, estresse, ganho de peso e mau-humor. E, por mais que pareça um discurso repetitivo, comemorar a conquista de não ter deixado o desânimo e a preguiça prevalecerem sobre sua vontade de se exercitar **TAMBÉM** é um fator propulsor para o desenvolvimento do quarteto da felicidade!

Considerando que estamos em tempos de exceção e que, com isso, você pode sentir-se insuficiente, com baixa autoestima e com vontade de desistir, lembre-se: essas sensações vêm sendo associadas, nos estudos, a maior risco de depressão, ansiedade e reflexos físicos negativos nos desportistas, os quais podem impedir a autoconfiança e bons desempenhos, e até promover lesões.

Com tudo isso, apresentamos a você uma afirmação: o exercício físico, quando realizado de maneira apropriada (**considerando intensidade, tempo e formato ideais**), gera muitas respostas positivas dos hormônios!

Elas são promovidas tanto pela influência da “felicidade” biológica (ou como aqui dita, fisiológica) ou pelas reações psicológicas no seu organismo. Assim, ao praticar exercício físico, é provável que você encontre ainda mais “gás” e energia do que acreditava ter antes de iniciar o exercício, criando força física e mental para a continuidade do seu treinamento.

Não é mentira, então, que você passa a ter mais disposição e vontade, após começar o exercício. Então, se você quer manter seus treinos, é importante educar seu pensamento: esforçar-se para **COMEÇAR**. Nos minutos seguintes, pense nos benefícios relatados e, em seguida, seu corpo também começará a dar suas próprias respostas!

Entretanto, existe uma questão a ser considerada: se o exercício for feito de forma exagerada, com volumes e intensidades maiores do que você é capaz de suportar, ele pode ser prejudicial inclusive para seu sistema imunológico. Além disso, a dor não pode ser algo constante e normalizado – se algum dos exercícios acima sugeridos te gerar dores que permanecem por mais de uma semana ou que, evidentemente, não são por trabalho muscular, não continue realizando-o sem acompanhamento profissional. O excesso de treinamento pode deixá-lo mais exposto a infecções a curto prazo, a adoecimentos como a Síndrome de Burnout, *ao estresse psicológico e ao overtraining*.

Em síntese: focar-se nos pontos positivos!

- Segundo alguns estudos, em alta intensidade, os efeitos do exercício chegam a ser comparados aos dos medicamentos antidepressivos;
- na média e baixa intensidades, já são capazes de promover respostas positivas no seu humor.

O que você está esperando? Exercite-se!

Refleta sobre que estratégias você pode usar para habituar-se às condições atuais; respeite seu corpo, sua mente e seus limites. Para exercitar-se adequadamente, os períodos de recuperação contribuem para o aperfeiçoamento das capacidades físicas e são fundamentais, para a prevenir lesões: ponto superimportante que será explicado a seguir!

PREVENÇÃO A LESÕES

No contexto da pandemia pela doença respiratória Covid-19, os desportistas acometidos por lesões podem enquadrar-se em algum dos seguintes grupos:

- os que já enfrentavam uma recuperação por lesão, quando o isolamento foi instaurado;
- os que repetiram uma lesão que já haviam sofrido durante o período de quarentena, ou voltaram a sentir dores por problemas físicos crônicos;
- os que desenvolveram lesão devido a treinos (ou ausência destes) em casa;
- e os desportistas que, ao retornarem com suas rotinas, lesionaram-se por haver divergência entre o corpo e a potência imaginados *versus* o corpo real.

A última das hipóteses quer dizer que, mesmo quando você, desportista, puder voltar a sua rotina usual, será exigida atenção especial por um longo período. Afinal, embora um “alarme falso” possa dizer que tudo está bem, lesões podem ocorrer por fatores como:

- falta de força;
- estresse muscular;
- rigidez ou baixa mobilidade articular;
- ineficiente preparo ao exercício físico demandado;
- “descondicionamento” físico;
- padrões de sono alterados;

- piora na alimentação e nos cuidados nutricionais;
- estresses emocionais causados por questões como incerteza sobre o futuro;
- influência de psicopatologias, como depressão e ansiedade.



Fonte: criado por press-foto - br.freepik.com imagem gratuita

Considerando que, por conta de lesões, é necessário diminuir seu ritmo de treinos ou, ainda, interrompê-los temporariamente, sabemos que uma lesão física também afeta a saúde mental dos desportistas. Dessa forma, **o modo como um desportista consegue lidar com sua lesão** surte efeito direto em quanto tempo ele ficará fora de sua rotina de treinos e/ou competições.

Em tempos de pandemia e isolamento social, rotinas são transformadas e interrompidas de modo forçado, e nada podemos fazer em relação aos nossos planejamentos, ao menos pelo período no qual esta cartilha foi escrita, porque os locais de treino coletivo estavam fechados e as competições canceladas. As raras competições que aconteceram, contaram com rígidos protocolos de proteção, aplicação de testagens em massa e adaptações para respeitar a condição física dos atletas, com total ausência de torcedores.

Mas, o que as lesões têm a ver com a mudança de ambiente e com o isolamento social?

Uma lesão física pode ocorrer por:

- fatores intrínsecos – características de cada corpo, como o rápido crescimento, traços de personalidade, autoconfiança e autoestima, disfunções articulares e pré-disposições genéticas;
- ou extrínsecos – externos ao indivíduo, como o solo e o tênis utilizado, a exigência dos treinos, erros de técnicos, etc.

Todavia, considerando que somos seres biopsicossociais, ou seja, somos constituídos por um corpo biológico e também por fatores psicológicos e por nossas relações sociais, cabe aqui ressaltar que nossa mente e nosso corpo afetam diretamente um ao outro. Então, as lesões podem ocorrer devido a **fatores psicossomáticos**, os quais, por definição, são respostas do corpo a um somatório de cargas psíquicas e emocionais, que se expressam através dos órgãos do corpo. Doenças autoimunes, gastrites nervosas e fadigas excessivas são exemplos de somatizações.

Vamos entender na prática: sua lesão pode ser decorrente de um conjunto de fatores que juntos te enfraquecem, como desmotivação, alimentação inadequada, treinos infrequentes, o próprio isolamento social e, conseqüentemente, estresse.

Nesse sentido, os adolescentes são tidos como mais vulneráveis às lesões desportivas do que os adultos. Isso se explica não só porque eles ainda estão em um processo de crescimento, mas porque se envolvem com muita intensidade em todas as tarefas das quais participam: tanto física quanto emocionalmente. O adolescente está em um período de diversas mudanças fisiológicas e, também, vive uma fase de reconhecimento de si, de definição da sua identidade. Se o adolescente desportista atua em esportes coletivos, ele também é parte de um grupo; esse grupo pode ser um dos principais apoios para o desenvolvimento da sua identidade e um local onde encontra pessoas com as quais se identifica. Vamos supor que você, adolescente, ao distanciar-se de seu grupo, sentiu que perdeu a sensação de pertencimento que tinha ao lado deles e, ainda, sua principal motivação: o desejo de treinar.

Então, se esse é o seu caso, uma prática importante é manter uma comunicação com sua equipe, mesmo que esporádica e virtualmente. Afinal, com as equipes compartilham-se muitos sonhos, dificuldades e sentimentos, não é mesmo? Há espaços de troca, de diálogo e de apoio mútuo.

Na ausência de ativação dos hormônios da felicidade pelos treinos constantes, de monitoramento de um treinador, de uma regularidade de rotina, de seus colegas/parceiros, entre outros, e na presença de significativos desequilíbrios emocionais, você tem muito mais chance de lesionar-se. Afinal, além

de tudo, um estado emocional prejudicado diminui a nossa imunidade e nossa atenção ao que estamos fazendo.



Fonte: <https://pixabay.com/pt/photos/esp%C3%ADrito-de-equipe-futebol-esporte-4695870/>.

Diante dessas circunstâncias, é importante salientar que cada indivíduo lida com o estresse de maneira diferente, e que suas escolhas e seus modos de enfrentamento podem diferir com base na existência de outras problemáticas e/ou potencialidades, ou, ainda, gerá-las. É por essa razão que, nesta cartilha, estimulamos a manutenção de rotinas de treinamento, mesmo no tempo de exceção em que vivemos, mas, ao mesmo tempo, consideramos que o risco de uma lesão nunca será nulo, e recomendamos trabalhos que procurem desenvolver periodicidade e progressão.

PRESTE ATENÇÃO!

Mesmo em tempos de normalidade, as preocupações

com o bem-estar mental são comuns em atletas. A competição, a pressão interna e externa, o perfeccionismo, as ideias de sucesso e fracasso são fatores potenciais para níveis de estresses aumentados. Todos estes somados à doença do novo coronavírus já são fatores estressores o suficiente. Então, não vamos permitir que as lesões sejam mais um fator de estresse! Cuide de si mesmo, ame-se!

As palavras **biopsicossocial** e **psicossomático** estão fazendo mais sentido agora?

Esperamos que sim e, com isso, criamos uma lista de dicas práticas que vão ajudá-lo:

- escolha as superfícies do seu treino com cuidado. Evite superfícies duras, irregulares ou escorregadias;
- use tênis com boa absorção de impacto e sempre aquecer o corpo;
- aumente a duração e frequência dos seus treinos a cada semana, e deixe seu corpo acostumar-se com a carga anterior antes de mudá-la: não intensifique mais do que 10% a cada semana;
- não faça os exercícios se sentir dores continuadas ou não conseguir dominar seu corpo (se estiver sentindo que te faltam mobilidade, estabilidade ou capacidade para tanto); rebobine ao exercício anterior ou dê tempo de descanso;
- durma bem! Os desportistas menores de 16 anos devem dormir em média de 9,5 a 10h por noite. Os adolescentes mais velhos e jovens adultos, entre 8 e 10h por noite. De qualquer forma, para uma higiene

do sono correta, o ideal é manter o funcionamento do seu relógio biológico adequado, o que quer dizer que, de preferência, você precisa acordar na hora em que, geralmente, levantava todos os dias;

- alimente-se bem! No tópico a seguir, apresentamos algumas dicas para manter uma relação saudável com a comida;
- tenha cuidado redobrado com lesões precedentes: especialmente se forem seguidas por uma reabilitação inadequada ou insuficiente, o que pode pôr em risco recidivas;
- utilize algum aplicativo tecnológico para manter contato com seus amigos e/ou colegas de equipe. Isso os manterá um pouco mais conectados, ponto positivo para sua saúde mental;
- esteja centrado no aqui e agora! Pense no que pode fazer com o momento atual, e não no seu planejamento anterior! Os níveis de estresse diminuem, quando somos capazes de aceitar a realidade posta;
- cuide de você, e tenha clareza de que você é seu maior amor. Sempre há chances de se reinventar e de recomeçar com o pé direito, mesmo nos tempos em que as esperanças parecem acabar;
- realmente, tenha esperança; contudo, evite alimentar expectativas! É necessário ter esperança de que logo o futuro será o presente, e de que você conseguirá manter sua saúde física e mental. Contudo, isso deve ocorrer sem traçar uma expectativa específica! Não

temos como definir prazos para a normalidade, então, viva um dia de cada vez;

- além disso, é possível estudar por materiais teóricos, filmes e apresentações disponíveis em plataformas *on-line*, ou, até mesmo, observando seu próprio rendimento em eventos anteriores. Sua participação em campeonatos, por exemplo, pode ser observada com olhar crítico e cauteloso;
- acredite em si mesmo e não tenha medo de falar sobre suas dores (físicas e emocionais). Você é um ser humano e, como todos os outros, não está sob o controle de tudo em sua vida. Fale a si mesmo e a outros, quando sentir dores pelos exercícios executados. Fale a si mesmo ou aos outros, quando precisar falar, principalmente quando for em relação a angústias presas no coração! A propósito, emoções não são controláveis! Permita-se senti-las, compreendê-las e aceitá-las;
- para diminuir os níveis de estresse, existem ótimas práticas da psicologia. E o melhor: algumas você pode realizar sozinho. Elas serão explicadas, nas próximas páginas!

Alimentação Saudável e confinamento: uma combinação possível?

O ideal é manter um acompanhamento nutricional individualizado, avaliando objetivos, metas, necessidades energéticas e considerando outras particularidades, como o desempenho durante a atividade física, por exemplo.

No entanto, para auxiliá-lo, vamos explorar algumas dicas!

Que tal iniciarmos pelas suas escolhas nas compras?



Fonte: <https://unsplash.com/photos/TiTu0k1E0UE>

Prefira alimentos naturais e com boa procedência, como os encontrados em uma feira. Priorize os alimentos que vêm da terra, como frutas, verduras, legumes e oleaginosas (amendoim, nozes, castanhas e amêndoas).



Fonte: <https://unsplash.com/photos/QvkAQTnj4zk>



Fonte: <https://unsplash.com/photos/UdUsJBeGwXo>

Dicas:

- evite comer frequentemente alimentos ultraprocessados, como biscoitos, refrigerantes, chocolates, balas, salgados de pacote, pizzas ou lasanhas

congeladas. Esses alimentos são ricos em gorduras e açúcares, são nutricionalmente desbalanceados, pobres em minerais e vitaminas e contribuem para maior risco de doenças crônicas e deficiências nutricionais;

- procure cozinhar mais: use a criatividade para elaborar receitas saudáveis ou busque receitas com alimentos que vêm diretamente da terra;
- fique atento aos sinais do corpo: coma quando tiver fome. Comer de três em três horas não é necessário;
- evite beliscar: pense se é de comida que você realmente necessita naquele momento;
- tome bastante água: às vezes a sede é confundida com fome. Uma vez que seu corpo precisa de hidratação, mantenha o consumo de água antes, durante e após o exercício;
- evite o consumo elevado de bebidas alcoólicas: elas interferem na sua regulação hídrica;
- entenda os sinais de seu corpo e não use o alimento como válvula de escape contra um possível tédio do confinamento! É um momento para manter-se em equilíbrio, preservando seu sistema imunológico;
- preste atenção na sua alimentação, tentando mastigar os alimentos por completo e incluindo os grupos alimentares pertinentes a cada refeição (para, assim, não diminuir a qualidade nutricional do que você come ou a sua saciedade);
- para aumentar a massa magra, ou seja, hipertrofia

muscular, organize uma rotina alimentar, de acordo com seus horários de treino e de descanso.

Alimentos que lhe darão maior saciedade

- Alimentos ricos em fibras: frutas, verduras, cereais integrais (arroz integral, aveia, quinoa, centeio, granola), oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes, avelã), sementes (chia, linhaça, gergelim, semente de girassol e abóbora);
- alimentos proteicos: ovos, carnes magras, peixes, queijos magros, iogurtes naturais.

Alimentos que auxiliam a regulação do sistema imunológico

Alguns alimentos e fitoterápicos denominados antioxidantes e anti-inflamatórios demonstram-se eficientes para o controle do estresse oxidativo e, conseqüentemente, melhoram a regulação do sistema imunológico:

- indica-se o consumo de alimentos que sejam fontes de vitamina C (laranja, limão, goiaba, abacaxi, morango), ômega 3 (peixes, sementes) e selênio (castanha-do-Pará). Em alguns casos, a suplementação desses nutrientes pode ser indicada;
- as seguintes opções também são bastante indicadas para consumo, principalmente em preparações: alho, cúrcuma (açafrão-da-terra), pimenta caiena, gengibre, canela, café, cacau e extrato de própolis.
-



Fonte: macro shot of vegetable lot photo – Free Food Image on Unsplash

O importante é variar a alimentação para usufruir dos benefícios que os alimentos naturais podem oferecer, lembrando-se de limitar os processados (enlatados, como milho, ervilha, atum, sardinha) e evitar os ultraprocessados (produtos que estão prontos para consumo, os famosos congelados), priorizando os alimentos *in natura* (obtidos diretamente de plantas ou de animais, como frutas e ovos).

ALIMENTAÇÃO E ESPORTE

A alimentação no esporte é influenciada por diversos fatores, como peso, composição corporal, condicionamento físico e fase de treinamento. Levamos em consideração a frequência, a intensidade, a duração e a modalidade do treino, para propiciar o desempenho máximo, portanto:

Se não tiver um acompanhamento individualizado, seguir as recomendações dadas à população em geral é o suficiente, por ora, para manter sua saúde e possibilitar um bom desempenho físico

Para desportistas, recomendam-se fontes de carboidratos antes dos exercícios, tanto provenientes de alimentos como os presentes em frutas secas, banana, mel, mariola, batata-doce, arroz, tapioca.



Fonte: <https://unsplash.com/photos/JX06iliDeiw>

Se necessário, pode-se utilizar o gel de carboidrato, uma vez que o carboidrato é o principal substrato energético do músculo, enquanto em atividade, principalmente em exercícios anaeróbicos.

Proteínas

Em relação às proteínas, o consumo após o treinamento é importante para a manutenção e construção muscular.

Prefira fontes de proteínas com baixo teor de gorduras saturadas, como carnes magras, ovos, peixes, leguminosas e oleaginosas.



Fonte: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/alimento-almoco-arroz-cafe-da-manha-2689421/>

Gorduras

Quanto à ingestão de gorduras, prefira alimentos fontes de gorduras insaturadas, como peixes e alimentos de origem

vegetal (oleaginosas e sementes). É importante limitar a ingestão de alimentos contendo concentrações elevadas de gorduras saturadas, frituras e produtos de panificação.



Fonte: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/alimento-carne-close-comida-60616/>



Fonte: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/alimento-baguete-comida-padaria-5802/>

Sugestão: Aumente a ingestão de alimentos ricos em fibras, proteínas e de alimentos antioxidantes, como as frutas vermelhas.

Para vegetarianos

Deve ser dada atenção especial ao consumo de nutrientes, como minerais (ferro, cálcio e zinco) e ômega 3, e devem ser igualmente consumidas as proteínas de origem vegetal, como leguminosas e oleaginosas. Tenha cuidado especial com a vitamina B12, pois o consumo dessa vitamina por vegetarianos e veganos pode ser baixo.

CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL

O isolamento social trouxe consequências à saúde mental de todos nós. E, se você estava habituado a praticar esportes, ou a ter uma rotina em ambientes sociais, este momento pode estar sendo ainda pior. Vários estudos de Wuhan demonstram que os principais sintomas das mudanças causadas pela pandemia, na saúde mental das pessoas, são estresse, ansiedade e depressão.

ESTRESSE

O estresse é o resultado de um estado de desequilíbrio tanto em relação ao ambiente quanto em relação às demandas e aos recursos que possuímos. Ele acontece quando nossos recursos internos não dão conta das demandas do ambiente. Agora pode ser um desses momentos; uma vez que ele requer tantas mudanças, você pode estar experimentando um determinado nível de estresse com consequências fisiológicas, psicológicas e comportamentais.

Ressaltamos que cada pessoa manifestará seu estresse de modo diferente; é preciso atentar para a gravidade de sintomas como os seguintes:

- *fisiológicos*: dores (dores de cabeça; dores de estômago ou gastrite, dor no peito), diarreia ou constipação, baixa imunidade, náuseas, tonturas, perda de libido, sudorese excessiva, problemas dermatológicos, cansaço, mudanças em sono e alimentação;
- *psicológicos e comportamentais*: ansiedade, tristeza,

raiva, nervosismo, sensibilidade atenuada, diminuição do entusiasmo, humor deprimido, defensividade, negativismo, sensação de perda de controle, de desamparo e de impotência, aumento de explosões emocionais, de preocupações e de atitudes agressivas e/ou impulsivas e mudança nos padrões de comportamento;

- *Cognitivos*: dificuldades na tomada de decisão e na resolução de problemas, alterações nas funções cognitivas/executivas (atenção, memória, orientação espacial).

ANSIEDADE

A ansiedade é uma emoção que surge, na maioria das vezes, para nos proteger, já que representa um sinal de alerta frente a situações de perigo, fazendo com que a pessoa tome medidas, para enfrentar determinadas ameaças. Neste sentido, a ansiedade é positiva, pois tem cunho de proteção. Ela se torna alvo de atenção, quando a emoção causa prejuízos no funcionamento psicossocial e biológico.

DEPRESSÃO

Os principais sintomas da depressão são: alterações no humor, como tristeza profunda, irritabilidade ou insensibilidade emocional, associadas a sentimentos de amargura, desesperança, baixa autoestima e culpa. Este estado emocional pode afetar o sono e o apetite, o desempenho

sexual, a atenção e a memória. Ainda, pode haver perda de interesse por coisas que antes você gostava de fazer, além de pouca vontade de manter contato ou diálogo com outras pessoas.

É esperado que todas as mudanças, com as quais temos que nos adaptar, por conta da pandemia, tenham influência sobre a saúde mental. No entanto, preste a atenção na intensidade que você pode estar experienciando os sintomas descritos acima.

Uma forma de auxílio emergencial é através do Centro de Valorização da Vida (CVV), um canal de atendimento via telefone, no qual você é atendido por uma pessoa especializada para escuta e acolhimento.

As ligações são gratuitas para qualquer lugar do Brasil e você não precisa se identificar!



CVV – 188

MOTIVAÇÃO

Além das psicopatologias acima, a falta de motivação aparece como uma das maiores reclamações decorrentes da pandemia. A motivação é um fator que instiga o ser humano a se manter em atividade, e cujo papel é determinante para seu comportamento, seu engajamento e sua participação. E, querendo ou não, estar sozinho para vencer os desafios cotidianos exige motivação, confiança, autonomia e habilidade. Mas, para isso, é importante ter em mente que o

conceito da “motivação” não diz respeito ao ponto inicial de algo, mas a um processo, que tem por fim objetivos e metas.

Então, questionamos:

O que o motiva mais? O incentivo do seu treinador ou seu sonho de participar de uma grande competição em longo prazo? E o que o motiva, no dia de hoje?

Fazemos estes questionamentos, porque sua motivação pode ter por base estímulos intrínsecos ou extrínsecos. Os primeiros são os mais fortes e estão dentro de você, pois dizem respeito a suas crenças, metas, objetivos, valores, sonhos, entre outros, enquanto os extrínsecos dizem respeito aos estímulos do ambiente, capazes de contribuir ou não para a obtenção de seus objetivos. Destes podem fazer parte, por exemplo, seus colegas de equipe, o clima da sua cidade, o apoio dos seus pais. Assim como citado acima, o estímulo dado por um treinador também é extrínseco, considerando que vem de outro que não você, é fruto do ambiente. Os fatores extrínsecos são, na verdade, condicionantes que te ajudam a produzir movimento.

Se tomarmos como base a teoria da hierarquia das necessidades de Maslow, para entendermos o que gera motivação, partiremos da ideia de que um conjunto de necessidades precisa ser atendido, para que você se sinta feliz. As necessidades são, por ordem de importância: fisiológicas; de segurança; de estima, e de autorrealização.

As primeiras são tidas como necessidades básicas, fundamentais para sua sobrevivência; entretanto, qualquer uma delas pode afetar o estado motivacional humano, considerando que, de acordo com seu atendimento pleno, podem

gerar satisfação ou frustração. No fundo, também há uma relação com as prioridades, e você pode estar pensando “de que adianta eu manter meus treinos e meus cuidados com minha alimentação se não sei quando voltarei a minha vida real?” E, assim, a insatisfação torna-se uma grande alavanca para que você se desmotive, tendo, ademais, pensamentos destrutivos e/ou desvalidantes sobre você mesmo.

No contexto de afastamento dos treinos, algumas dessas necessidades não estão sendo atendidas conforme desejado, o que pode ser entendido por cada um de nós, individualmente, como uma experiência negativa e, conseqüentemente, como uma razão para o desânimo.

Portanto, é importante você se perguntar:

- O que posso modificar no meu ambiente, para que eu me sinta mais motivado?
- Que ferramentas devo “convocar”, dentro de mim, para voltar a ter o ânimo anterior?
- Que necessidades eu tenho que não estão sendo atendidas, e o que posso fazer em relação a elas?
- Que expectativas eu possuía e foram desconstruídas?
- Quais são os meus reais objetivos, e o que me motiva?
- O que me traz estima e realização?
- Que emoções sinto ao praticar meu desporto?
- Que pensamentos estou atraindo para perto de mim?

APRENENDO A LIDAR COM PENSAMENTOS

VOCÊ SABIA QUE A FORMA COMO VOCÊ INTERPRETA O MOMENTO ATUAL INFLUENCIA NO SEU ESTADO EMOCIONAL?

Para entendermos mais sobre nossos estados emocionais e sobre o que nos motiva, precisamos compreender a forma como pensamos, porque nossos pensamentos influenciam nossas emoções, e nossas emoções influenciam nossos comportamentos.

Por exemplo: você já deve ter ouvido muitas opiniões sobre a pandemia. Vamos pensar em uma hipótese na qual uma pessoa A pensa: “é só uma gripezinha”; enquanto isso, um indivíduo B pode pensar: “não há transparência nos dados, e deve haver muito mais mortes por Covid-19 do que se mostra”. Em ambos os casos, observamos diferenças na forma de assimilar a realidade; no entanto, o fato que se observa é o mesmo, a pandemia do novo coronavírus. Provavelmente, a pessoa A, baseada em suas convicções, terá um comportamento mais livre e até despreocupado frente à situação, porém, o indivíduo B baseado tem maior probabilidade de estar ansioso.

Resultado: somos influenciados muito mais pela interpretação que fazemos das situações do que por elas mesmas.

Assim, a maneira como processamos as diferentes situações impacta no nosso estado emocional. Com isso, não estamos dizendo que você deve negar a realidade, ou apenas

alimentar-se de informações que confirmem hipóteses menos ansiogênicas. Estamos alegando que é importante estar atento à forma como você está “processando” cada momento!

Podemos ter formas equivocadas de receber e assimilar algumas informações e, assim, colaborar para que ocorram consequências negativas, as quais seriam evitáveis, se vistas por outro ângulo. Saber detectá-las e analisá-las ajudará a escolher um repertório de atitudes mais realista, consciente e saudável.

Para isso, esteja aberto a fazer uma autoavaliação, seja flexível! Sem cobranças, seja gentil consigo mesmo.

AVALIANDO E FLEXIBILIZANDO MEUS PENSAMENTOS!

Passo 1 – Conhecendo as distorções cognitivas

Primeiramente, você precisa identificar se a forma como você interpreta as situações causa sofrimento desnecessário; pode ser que sua visão não seja condizente com a realidade. Chama-se esse tipo de pensamento de distorção cognitiva. Abaixo, listamos algumas que são mais frequentes:

DISTORÇÃO	COMO SE MANIFESTA?
PERSONALIZAÇÃO	Quando nos sentimos 100% responsáveis pelos acontecimentos. Como exemplo, quando não é possível realizar, em casa, algum treino que o treinador tenha orientado, porque não há espaço suficiente; na <i>personalização</i> , você se sente culpado, responsável pessoalmente pelo que, na verdade, não depende de você.

<p>FILTRO MENTAL</p>	<p>É quando recebemos alguma informação que tem elementos bons e ruins e focamos nos aspectos negativos, enquanto o que é positivo é esquecido. Por exemplo, quando um treinador o elogia por você estar mantendo seus treinos, mas reforça a importância de manter a alimentação saudável. Ao utilizar <i>filtro mental</i>, você ignora o elogio e só leva em conta o que considera uma falha.</p>
<p>MAXIMIZAÇÃO E MINIMIZAÇÃO</p>	<p>Consiste em aumentar os nossos próprios erros e os acertos dos outros ou, da mesma forma, diminuir os próprios acertos e os erros dos outros. Acreditar que qualquer um faria o que você faz, quando na verdade você se destacou.</p>
<p>CATASTROFI- ZAÇÃO</p>	<p>Ocorre quando prevemos o futuro negativamente, sem considerar outros resultados possíveis e/ou mais prováveis de acontecer. Por exemplo: “Não vou conseguir me tornar um atleta de alto rendimento, porque não estou treinando o suficiente por causa da pandemia”.</p>
<p>PREDIÇÃO DO FUTURO</p>	<p>Consiste em afirmar que determinadas suposições são certas, mesmo que não exista nenhuma evidência para as comprová-las. Quando usando <i>predição</i>, o convencimento de que “tudo vai dar errado” é tão grande que nem ocorrem tentativas para que “dê certo”. Um exemplo de distorção desse tipo está nos pensamentos como: “Não vou conseguir me tornar um grande atleta, então vou parar a escolinha de futebol” ou “Vou ficar nervoso(a) na hora do treino e vou errar todos os passes, então nem vou”.</p>

<p>GENERALI- ZAÇÃO</p>	<p>Essa distorção transforma um caso específico em uma regra para a totalidade, generalizando todas as situações como tal, e acreditando que ela é uma verdade absoluta. Um atleta que utiliza <i>generalização</i> pode pensar que, porque errou um pênalti em algum jogo importante, vai errar sempre.</p>
<p>PENSAMENTO DICOTÔMICO OU POLARI- ZADO</p>	<p>A pessoa tende a enxergar ideias opostas (tudo ou nada), em relação a sua vida, só permitindo a existência de extremos. Desportistas com <i>pensamento polarizado</i> podem pensar que serão os melhores em sua modalidade ou são péssimos jogadores?</p>
<p>LEITURA DE MENTE</p>	<p>Esse caso consiste em uma distorção na qual a pessoa acha que sabe o que os outros estão pensando, sem qualquer dado concreto. Um jogador que fica no banco de reserva, durante um jogo, pode considerar que isso aconteceu, porque o treinador o odeia – ignorando todas as outras hipóteses mais prováveis para tal acontecimento.</p>
<p>AFIRMAÇÕES DO TIPO DEVERIA OU TENHO</p>	<p>Nessa distorção cognitiva, a pessoa tem enorme autocobrança, e não consegue aceitar as coisas como são, muitas vezes ignorando sua própria vontade, para fazer o desejo dos outros. Você pode pensar “eu tenho que acordar mais cedo”, “eu tenho que treinar agora” ou “eu devo me encontrar com meus amigos”. Isso demonstra que, embora haja um prazer secundário na ação, a sensação de que é obrigatória é o que predomina.</p>

ROTULAÇÃO	Significa colocar rótulos em nós mesmos ou nos outros, devido a algum erro, característica ou acontecimento. Por exemplo, dizer que “ele é um péssimo jogador, porque não foi capaz de acertar aquele passe” ou, a você mesmo, “eu sou um fracassado, porque não consigo melhorar meu tempo”.
ATRIBUIÇÃO DE CULPA	Consiste em procurar sempre por culpados externos, para evitar a responsabilização na ocorrência de falhas. Por exemplo, “eu errei o gol, porque ele fez um passe errado” ou “eu não estou conseguindo treinar direito em casa, porque o professor não está sabendo ensinar a distância”.
COMPARAÇÕES INJUSTAS	Essa distorção faz com que a pessoa faça comparações entre sua vida e as conquistas dos outros, sem levar em conta o que o outro vivenciou para chegar ao seu momento atual. Por exemplo, você pode pensar “ele joga muito melhor que eu” ou “ele conseguiu ser contratado em tal time e eu não”, mas o “ele” é um jovem que teve outras oportunidades, em outro momento de vida e que está há mais tempo treinando. Não utilize as mesmas linhas de partida e de chegada com indivíduos diferentes.

Passo 2 – Reconhecendo suas distorções

Tendo conhecimento sobre os pensamentos que podem prejudicar a forma como você lida com as situações, é importante que preste atenção se algum deles se aplica à sua realidade. Uma boa forma de fazer isso é escrevendo! Portanto, escreva o tipo de distorção que você reconhece

ter com frequência, e que afeta suas emoções. O quadro abaixo o ajudará a fazer esse exercício por meio de exemplos.

Dê seguimento ao quadro anotando suas experiências!

Anote: as distorções	Anote: como eu penso (uso) essa distorção no dia a dia	Como eu me sinto quando penso dessa forma
Catastrofização (exemplo)	“Nunca mais serei o mesmo depois disso tudo; o meu condicionamento físico já era.” (exemplo)	Triste, com raiva (exemplo)
Leitura de mente (exemplo)	“Minha equipe pensa que não vou ser útil.” (exemplo)	Ansiedade, tristeza (exemplo)

Passo 3 – Flexibilizando suas distorções

Cheque as evidências que apoiam sua forma de pensar



Fonte: <https://pixabay.com/pt/vectors/lupa-pesquisa-barra-de-pesquisa-1976105/>

Em um primeiro momento, temos que checar e identificar nossos pensamentos distorcidos, e podemos fazer isso nos questionando sobre os dados de realidade que embasam esses nossos pensamentos. Ou seja, conferir até que ponto temos há provas de que ele é real são reais ou são, na verdade, fruto da imaginação. Isso irá nos ajudar a **ter uma ideia mais realista dos acontecimentos, suas causas e consequências.**

Aceitação

Lembre-se que, mesmo possuindo evidências de que seus pensamentos não condizem com a realidade, você pode continuar tendo-os. Então, o que fazer?

Aceite-os! Um pensamento negativo pode ou não deixá-lo triste, dependendo do quanto você acredita que ele é verdadeiro. Aceite que você pode ter pensamentos negativos tanto como os positivos, mas que eles são apenas pensamentos – e não necessariamente a realidade. Da

mesma forma, quando os pensamentos tornam-se sentimentos, sinta-os! E, respeitando seu ritmo, comece o processo de ressignificação.

Precisamos compreender que há coisas que se modificam, enquanto outras não; que há coisas que estão sob nosso controle, mas outras não estão. Por exemplo: a interrupção dos treinos ou a mudança em seus formatos visando as normas de segurança da pandemia são aspectos que não estão sob seu controle; apenas é possível aceitar essa situação, tirando o melhor proveito dela, apesar das circunstâncias. O primeiro passo é entender que nem tudo tem a ver com você, ou está diretamente relacionado a você – às vezes é só o seu pensamento que está enganando, puxando para baixo, desestimulando.

Distração

A distração tem como principal objetivo reduzir a frequência e/ou intensidade de pensamentos automáticos (que aparecem de forma espontânea), para baixar a tensão física e a ansiedade que esses pensamentos intrusivos causam.

Quando você perceber que está com algum pensamento distorcido, que está fazendo com que sintomas da ansiedade ou do estresse se manifestem, pode usar de alguma distração, para que esse pensamento vá embora. Quanto maior a prática das distrações, mais esse pensamento vai se tornar fraco, diminuindo sua intensidade, até o momento em que ele não apareça mais com tanta frequência – e você consiga ter maior tranquilidade.

FORMAS DE DISTRAIR-SE:

Ler;

Assistir a séries de TV;

Realizar exercícios físicos;

Conversar com os amigos (mesmo que de forma on-line);

Praticar um hobby;

Meditar;

Jogar;

Começar a aprender algo novo;

Estudar sobre algum assunto que te agrade;

Ouvir músicas;

Observar a natureza;

Escrever sobre seus dias e seus pensamentos.

APRENDENDO A LIDAR COM AS EMOÇÕES

O gerenciamento das emoções funciona como um elemento de proteção para você, auxiliando na adaptação às dificuldades enfrentadas ao longo da vida, que, assim, pode se tornar mais leve e positiva. Chamamos esse gerenciamento de regulação emocional. Relaciona-se com a capacidade de identificar, entender e controlar as reações emocionais. Alguns exercícios podem ser úteis para você aprender a lidar com suas emoções e passe a dar respostas comportamentais mais adequadas, que não lhe causem problemas e desconfortos.

No esporte, a capacidade para regular as respostas emocionais, durante uma competição, ou saber lidar com as exigências e vulnerabilidades tem extrema importância para o sucesso de um desportista;

O rendimento e a excelência estão ligados à capacidade de regular as emoções, à autoconfiança, ao comprometimento, à forma de orientação motivacional, concentração e resiliência;

É essencial prestar atenção em uma possível dificuldade em lidar com as emoções, identificando se sua intensidade pode estar trazendo prejuízos para sua vida, e se há um sentimento de sobrecarga.

1 Reconheça sua emoção

Esse reconhecimento é o que chamamos de “rotulagem emocional”, a capacidade de identificar e nomear as emoções. Ou seja, através da rotulagem você se concentra no que está sentindo, e pode até mesmo compreender a reação fisiológica tida, com a emoção.

Como saber o que estou sentindo?

Muitas vezes, as emoções são acompanhadas de fatores fisiológicos, como:

- Embrulho no estômago
- Vontade de dormir
- Pouca energia

- Tensão muscular
- Falta de ar
- Rubor
- Sudorese
- Tremores

Por isso, também devemos prestar atenção no nosso corpo, uma vez que ele pode estar dando sinais de que algo não está bem. A tristeza, por exemplo, pode estar associada à falta de energia, à ansiedade, a tremores nas mãos.

Preste atenção no seu corpo e procure nomear o que sente. Reconheça suas emoções, ou, ainda, procure ajuda profissional para reconhecê-las!

Quando você souber reconhecer suas emoções e tiver conhecimento sobre cada uma delas, terá desenvolvido a **atenção emocional**.

Exemplo prático: Sinto muito sono e desânimo ultimamente, meu corpo parece estar sem energia para fazer as atividades da minha rotina – isso pode ser a forma como eu apresento minha tristeza.

2 Não rejeite suas emoções

Sejam emoções boas ou ruins, elas provêm de situações que estamos enfrentando em um determinado momento, por isso, é importante que não sejam deixadas de lado ou rejeitadas. A aceitação emocional, então, é o ato de tornar válidas todas as nossas emoções! Não tente “sufocar” seu estado emocional, isso só irá potencializá-lo. Por isso, assim

como a alegria, nós também precisamos perceber emoções negativas, como tristeza e raiva de forma genuína, pois todas elas são naturais ao ser humano.

Então, lembre-se disso: por mais intensa que seja uma emoção negativa, ela tenderá a perder força, se você não “brigar” contra ela!

3 Permita-se expressar!

Após identificarmos o que estamos sentindo, passamos para a abertura emocional, que nos permite expressar e vivenciar as emoções. Assim, tendo o entendimento da forma como você sente as diferentes emoções, fica mais fácil compreender como você as expressa e como as vivencia.

Torne-se consciente da forma como você expressa suas emoções, e não evite expressá-las. Entretanto, expresse de forma assertiva, buscando uma comunicação não violenta, clara e sincera, de modo que isso não cause prejuízos a você e a outras pessoas.

Vamos pensar em uma situação real: quando estamos irritados com algo e não sabemos o porquê, é muito provável que sejamos agressivos. Quando isso acontece, estamos expressando sim a nossa raiva, mas de forma inadequada. Se há um reconhecimento melhor dessa emoção, no entanto, podemos encontrar uma maneira mais adaptável de expressá-la, sem maiores interferências nas relações interpessoais.

4 Entenda o significado

Depois de identificar, conhecer, permitir e validar suas emoções, é pertinente que você reflita sobre elas, pensando em como elas o atingem, como interferem em suas ações e relações.

- Faça uma **análise emocional**, buscando entender por que você sente determinada emoção, de forma a compreender o que ela está representando no seu momento atual.
- Tenha em mente que as emoções são passageiras, logo, não estarão com você para sempre. Dessa forma, identificar por que elas o acompanham em determinados momentos é fundamental. Não é possível controlar suas emoções, mas é possível compreendê-las!
- É importante ter em mente que, se os sintomas físicos ou emocionais forem persistentes, a busca por ajuda de um profissional da saúde mental é recomendada.

Como estratégia de enfrentamento, pratique exercícios de Atenção Plena! O mindfulness é uma forma específica de atenção plena, que propõe que a concentração se situe apenas no momento presente, relevando julgamentos em relação ao que você sentir ou pensar. O mindfulness dá ênfase à aceitação das emoções de forma genuína, e pode ser um instrumento eficaz para atingir um estado de relaxamento do corpo e da mente. Seu foco está em experienciar a respiração de forma atenta, enquanto no exercício de afastar o desejo de controlar ou modificar o fluxo dos pensamentos.

BENEFÍCIOS DO *MINDFULNESS*

Sua prática promove mecanismos que aperfeiçoam domínios de habilidades psicológicas e que favorecem a performance no esporte, por exemplo:

- Habilidades de concentração
- Melhoras na cognição
- Relaxamento do corpo
- Manejo da dor
- Diminuição de ansiedade e maior motivação

- Considerando que um desportista pratique *mindfulness*, emoções e pensamentos que podem ser negativos e prejudiciais ao desempenho esportivo são recebidos e compreendidos, mas não são aceitos como dominantes. Com a prática, você pode melhorar habilidades e, conseqüentemente, aperfeiçoar seu desenvolvimento no esporte.
- O *mindfulness* incentiva a aceitação de qualquer experiência, esportiva ou pessoal, sem julgá-la. Ao diminuir a influência das emoções sentidas, durante a prática de esporte e seus efeitos para desempenhos posteriores, o *mindfulness* pode te ajudar a, por exemplo, lidar com derrotas com menor sofrimento.

Como iniciar minha prática?

- Mesmo sem uma prática orientada do *mindfulness*, você pode iniciar exercícios em casa. Assim, se você

planejar um momento diário para sua realização, esse processo pode ajudá-lo a lidar com estresses como o de não estar competindo e/ou treinando.

- Aumente o tempo de prática de forma gradual. No princípio, você pode praticar 2 a 5 minutos por dia.
- Para alcançar a atenção plena, é importante que você se sinta relaxado e se concentre na sua respiração.
- Procure um ambiente silencioso, sem muitas distrações, e sente-se em posição confortável. Feche os olhos e respire profundamente, tentando dirigir sua atenção para os movimentos de inspiração e expiração, conduzindo a respiração. Atente-se a todos os detalhes da sua respiração, à temperatura do ar, aos movimentos que seu corpo executa, a seus pulmões se expandindo.
- Tente não julgar o processo, esteja aberto para perceber sua sensação, sem tentar descrevê-la.
- Concentre sua atenção unicamente em sua respiração. Se você se distrair, não se culpe, não se julgue, apenas volte para o foco inicial.
- Lembre-se que a prática precisa ser prazerosa e, portanto, não deve demandar muito esforço. Sua atenção precisa direcionar-se de forma natural.
- Não se frustre se não conseguir. Para pessoas com a mente muito agitada e que se distraem facilmente, trata-se de um processo de aprendizagem – então, quanto mais praticar, mais habilidoso você se tornará.

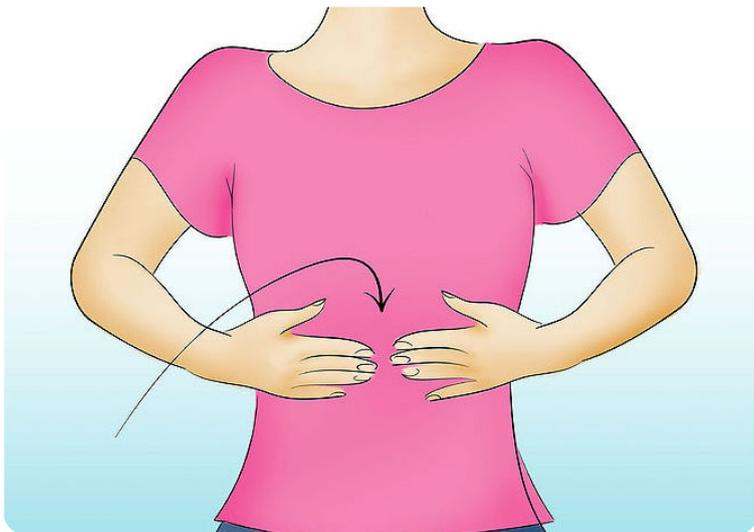
Sugestão de prática: consciência corporal

- Procure um local silencioso, sem estímulos que poderão distraí-lo, com pouca iluminação e que tenha um espaço para deitar.
- Deite-se de preferência em um colchonete, de costas, com as pernas afastadas e os braços relaxados ao lado do corpo. Feche os olhos. Evite adormecer! Esse exercício acontece de forma que seu corpo fique imóvel, como se estivesse em um estado de sono, porém sua mente continua ativa e bem-atenta.
- Tente prestar atenção nos sons que o cercam, treinando a possibilidade de focar sua atenção apenas em um e, depois, migre para outro.
- Após, inicie a prática com seu próprio corpo, alternando a atenção para o lado esquerdo, lado direito e, com o tempo, vá focando sua atenção para cada parte do seu corpo, experienciando as sensações que ele possibilita.
- Você pode começar a tomar consciência dos pés, das pernas, do tronco e subir a atenção para os membros superiores ou pode alternar entre lado direito e esquerdo. O importante é tomar consciência de todo o corpo.

Aprenda a respirar para acalmar suas emoções!

- músculo do diafragma está localizado na cavidade

abdominal, abaixo das costelas. Ele é fundamental para os movimentos de inspiração e expiração.



Fonte: <https://moriahmusic.files.wordpress.com/2016/01/cantar-dia-fragma.jpg?w=300&h=210&resize=300%2C210>

A respiração envolve diversos músculos do nosso corpo, os quais permitem a entrada e saída de ar dos nossos pulmões. Ao respirar apenas pela parte superior dos pulmões, o nível de adrenalina no sangue aumenta, tornando a respiração mais rápida e breve, o que pode aumentar os sintomas de ansiedade e de estresse – a respiração curta acelera os batimentos cardíacos e pode causar tontura.

Então, pratique a respiração diafragmática!

Certifique-se de que você se encontra em uma posição confortável, de preferência sentado ou deitado. Localize

seu diafragma e coloque suas mãos no abdômen, acima do umbigo. Com os olhos fechados, comece inspirando pelo nariz, até sentir seus pulmões repletos de ar, e perceba que seu abdômen irá se inflar. Com os pulmões expandidos, segure a respiração conte até três mentalmente. Após, expire lentamente pela boca, contando até cinco, e esvaziando completamente seus pulmões. Repita quantas vezes for necessário. O objetivo dessa respiração é trazer relaxamento e diminuição da ansiedade.

Quando devo me preocupar com meu estado emocional?

Se a forma como você lida com suas emoções está lhe causando ainda sofrimento, você pode estar precisando de ajuda profissional, recomendamos a procura!

Compreendendo todos esses fatores, conclui-se que se permitir SENTIR gera um processo de autoconhecimento, no qual podemos compreender como nosso corpo e nossa mente reagem frente às nossas vivências, podendo, assim, enfrentá-las da uma

melhor forma. Existem várias formas de responder a experiências intensas, e as dicas anteriores representam práticas imediatas e formas mais adaptativas; no entanto, muitas pessoas usam estratégias que podem causar mais sofrimento, ou ser destrutivas.

Exemplos de estratégias não saudáveis para lidar com as emoções são: usar excessivamente álcool e drogas para

aliviar tristeza, medo ou vergonha; comer compulsivamente; procrastinar atividades; negar a realidade; fugir de assuntos e conflitos necessários de serem abordados em família; machucar o próprio corpo para focar na dor física ao invés da emocional.

MANTENDO BOAS RELAÇÕES FAMILIARES

Durante períodos de quarentena, podemos sentir imenso estresse e ansiedade, concentrando-nos em problemas que não são facilmente solucionáveis. A época que estamos vivendo traz uma nova maneira de pensar os relacionamentos, e este material tem como finalidade expor os agravantes desta crise, trazendo algumas soluções elaboradas pela área da psicologia.

As relações familiares podem impactar no estresse individual, devido à dinâmica de confinamento forçada, uma vez que temos que lidar com os hábitos de nossos familiares e com o convívio constante.

Devido à convivência forçada domiciliar, em paralelo à privação de demais encontros sociais, os desportistas trocaram seus treinos por atividades menos ativas em torno da família. Além disso, alguns precisam cuidar de seus pais/filhos como prioridade em detrimento às atividades que lhe dão prazer, o que pode ocasionar menor tolerância a conflitos. Por mais que a conjuntura possa proporcionar momentos positivos e maior proximidade entre os membros do núcleo familiar, também pode exacerbar as diferenças e dificuldades de relacionamento.

É importante resgatar os vínculos, o diálogo, a reflexão, a empatia e a tolerância, a partir dos núcleos familiares, pois o adoecimento emocional acontece em um nível sistêmico, começando pela família.

Converse: Com a irritação e a ansiedade experienciados durante tempos de crise, é comum que você tenha a necessidade de expressar suas angústias ou esteja convivendo com alguém que precise. Crie um ambiente acolhedor para o diálogo. Aproveite para conhecê-los melhor.

Ouçã: É necessário, além de conversar, ouvir e atentar-se à necessidade do outro, sempre que possível, com disposição e afeto. A atitude de estar aberto a compreender os seus familiares pode evitar que aconteçam explosões de raiva.

Respeite: A fase que estamos enfrentando é um período que nos convida ao respeito às diferenças o que gera maior descoberta entre os membros da família. Se você não aceita a opinião do outro, apenas respeite e silencie. Se sente que a emoção está muito intensa, espere e acalme-se.

Não critique: Qualquer crítica desnecessária deve ser evitada, visto que os ânimos já estão à flor da pele, e a resiliência pode estar comprometida, acarretando discussões e desentendimentos, que podem demorar a se curar, inclusive, persistindo os eventos após o período da pandemia. Além disso, pode ser que seu familiar, visto como “sem vontade” ou “exagerado”, esteja com depressão – esta é uma doença como qualquer outra.

Tolere: Ouvindo e conversando mais com seus familiares, é natural que você aprenda novas maneiras de compreender o mundo à sua volta. É necessário exercitar a tolerância. Pais e filhos precisam compreender que o ritmo de vida entre sedentários e desportistas é, de fato, diferente, e que ambos podem estar satisfeitos com a vida que levam. Essa é uma das diferenças que precisa ser compreendida e respeitada,

evitando que se ocasionem brigas e desentendimentos.

Com essas dicas, você será capaz de manter um bom relacionamento com seus familiares e consigo mesmo. Através desse trabalho, tivemos o objetivo de mostrar que dar espaço aos sentimentos de raiva, frustração, cansaço, desânimo, entre outros, não é uma fraqueza – eles são respostas do que você está vivendo e, realmente, podem não ser evitáveis. Contudo, ao mesmo tempo, apresentamos uma nova forma de olhar para si: o seu foco pode estar no todo (o coronavírus, por exemplo) ou em fragmentos menores dessa realidade (você e as imensas possibilidades que se apresentam na sua vida).

Ao cultivar bons pensamentos, você nutre emoções positivas. E, dessa forma, ressaltamos: tempos como o da pandemia pela Covid-19 são apenas uma fase. Você poderá recuperar seu condicionamento físico e seus padrões de vida em tempos próximos! E você já pode começar (ou continuar) agora.

O ano de 2021 não foi um ano “jogado no lixo”, assim como demais períodos pandêmicos não serão. Pode trazer, por exemplo, conhecimento sobre a dimensão emocional, e, desde já, você poderá tomar algumas iniciativas para manter sua saúde mental – como as apresentadas acima. E aí, vamos juntos?

Referências

- Almeron, M. M., Pacheco, A. M. & Pacheco, I. (2009). Relação entre fatores de risco intrínsecos e extrínsecos e a prevalência de lesões em membros inferiores em atletas de basquetebol e voleibol. *Revista Ciência & Saúde*, 2(2), 58-65.
- Amaral, M. & Cruz, J. F. A. (2013). Natureza da percepção de ameaça e preditores das estratégias de regulação emocional na competição desportiva: Um estudo com atletas talentosos de futebol. *Repositorium*, 3(3), 45-59.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Andreato, L. V., Coimbra, D. R. & Andrade, A. (2020). Challenges to athletes during the home confinement caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength and Conditioning Journal*. Publicação on-line. Acesso em: 10 jun. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7219846/>
- Association for applied sport psychology. (2020). *The COVID-19 Pandemic: tips for athletes, coaches, parents, and the sport community*.
- Bas, D., Martin, M., Pollack, C. & Venne, R. (2020). The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. *United Nations Department of Economic and Social Affairs*, 1-4.
- Barbosa, L. M. & Murta, S. G. (2014). Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 16(3), 34-49.
- Batista, H. H. V. & Noronha, A. P. P. (2018). Instrumentos de autorregulação emocional: uma revisão de literatura. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 389-398.
- Beck, Judith. (2013) *Terapia cognitivo-comportamental*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Bernardino, A. (2013). *Depressão e ansiedade em idosos institucionalizados e não institucionalizados valorizar o envelhecimento*. Dissertação de mestrado, não publicada, Programa de Mestrado em Psicologia,

Universidade da Beira Interior. Covilhã, Portugal.

Brasil. Ministério da Saúde. Revisão rápida sobre a atividade viral de coronavírus humanos em superfícies domésticas e hospitalares. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Ciência e Tecnologia. Coordenação de Evidências e Informações Estratégicas para Gestão em Saúde. Brasília, 2020.

Canali, E. S. & Kruehl, L. F. M. (2001). Respostas hormonais ao exercício. *Revista Paulista de Educação Física*, 15(2), 141-53.

Carvalho, R. C. (2009). Aspectos psicológicos das lesões desportivas: prevenção e tratamento. Disponível em: www.psicologia.com.pt

Chang, C. J., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A. B., Hong, E. S., Ingram, Y. M.; Reardon, C. L. & Wolanin, A. T. (2020). Problemas de saúde mental e fatores psicológicos em atletas: detecção, controle, efeito e desempenho: Sociedade Americana de Medicina Esportiva – Declaração de Posição. *Revista Clínica de Medicina*, 20(2), 61 – 87. Acesso em: 20 jun. 2020. Disponível em: https://journals.lww.com/cjsportsmed/Fulltext/2020/03000/Mental_Health_Issues_and_Psychologic_al_Factors_in.8.aspx.

Cordeiro, S. A., Martins, P. & Costa-Lobo, C. (2017). Bem-estar subjetivo, regulação emocional e orientação motivacional em atletas de alta competição. *Revista de Estudos e Investigação em Psicologia e Educação*, 7, Extr.(4), A4-166. DOI <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.04.2875>.

Dantas, M. J. B., Dantas, T. L. F. S., Junior J. P. D., Neto L. O. & Gorla J. I. (2020). COVID-19: Considerações para o atleta com deficiência. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 19(2), 30-334. DOI <https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i2.4023>.

Enumo, S. R. F., Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F. & Machado, W. L. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200065. DOI <https://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065>

Forjaz, C. L. D. M. & Tricoli, V. (2011). A fisiologia em educação física e esporte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(SPE), 7-13.

Galdino, F. F. S. (2013). Alongamento e flexibilidade: um estudo sobre conceitos e diferenças. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 17(176). Buenos Aires.

Gomes, A. R. (2013). Fatores psicológicos e lesões desportivas: da fantasia à realidade. *Rev. Medicina Desportiva Informa*, 3(1), 10-12.

Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual*, 19(2), 347.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research*, 191(1), 36-43. DOI <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>.

Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S. & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363. DOI <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>

Kucharski, B., Strating, M. A., Cameron, A. A. & Pascual-Leone, A. (2018). Complexity of emotion regulation strategies in changing contexts: a study of varsity athletes. *Journal of contextual behavioral science*, 10, 85-91.

Leahy, R., Tich, D., Napolitano, L. A. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed.

Luz, F. Q. D. (2013). *Distorções cognitivas, esquemas iniciais desadaptativos, depressão, ansiedade e estresse em obesos mórbidos e pessoas com peso normal* (Master's thesis, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul).

Matos, M. D. S. & Von Borowski, S. B. (2019). Vivências emocionais e estratégias de regulação emocional de psicólogos clínicos: um estudo qualitativo. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 10(3), 160-180. DOI [10.5433/2236-6407.2019v10n3p160](https://doi.org/10.5433/2236-6407.2019v10n3p160)

Mohammed, W. A., Pappous, A. & Sharma, D. (2018). Effect of mindfulness based stress reduction (MBSR) in increasing pain tolerance and improving the mental health of injured athletes. *Frontiers in*

psychology, 9, 722. DOI <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00722>
Moura, D. L., Dias, A., Torres, J. P., Farinha, P., Ribeiro, B. & Cordeiro, C. R. (2020). Pandemia COVID-19 e impacto no desporto. *Revista Medicina Desportiva Informa*, 11(3), 26-33. Acesso em: 11 jun. 2020. disponível em: http://rihuc.huc.min-saude.pt/bitstream/10400.4/2293/1/Pandemia_dossier.pdf

Neto, A. R. N. (2011). Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. *Arquivos Médicos*, 56(3), 158-168.

Neufeld, C. B. & Cavenage, C. C. (2010). Conceitualização cognitiva de caso: uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 6(2), 3-36.

Oliveira, A. C., Coaglio, T. L. & Iquiapaza, R. A. (2020). O que a pandemia da COVID-19 tem nos ensinado sobre adoção de medidas de precaução?. *Revista Texto & Contexto Enfermagem*, 29, 1-13. Acesso em: 11 jun. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072020000100201&script=sci_arttext&tlng=pt

Oliveira, R. (2009). Lesões nos jovens atletas: conhecimento dos factores de risco para melhor prevenir. *Revista Portuguesa de Fisioterapia Desporto*, 3(1), 33-38.

Organização Mundial da Saúde. (1994). *CID-10: Classificação estatística internacional de doenças com disquete Vol. 1*. Edusp.

Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O. & Kessler, F. H. P. (2020). Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista psychiatry*, 1-6. Acesso em: 11 jun. 2020. Disponível em: https://www.ftec.com.br/static/media/uploads/artigo.pdf?fbclid=IwAR3PS4Oa7gJG7PwikTR2bOXXGF8AJZLuQJ2ZE-5qvPTDkEv6lZu2y_y09rNE

Pintrich, P. R. & Schunk, D. H. (2006). Motivación en contextos educativos. In: ____ (Ed.), *Teoría, investigación y aplicaciones*. Madrid: Pearson Educación.

Reis, A. L. P. P. D., Fernandes, S. R. P. & Gomes, A. F. (2010). Estresse e fatores psicossociais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 30(4), 712-725.

Ribeiro, P., Lacerda, A., Melo, R., Habib, L. R. & Filgueiras, A. (2018). Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 8(1), 56-65.

Rodrigues, J.S.J. (2017). Distorções cognitivas – a importância de as identificar e de as questionar. Acesso em: 23 maio 2020, de https://www.psicologia.pt/artigos/ver_carreira.php?distorcoes-cognitivas-a-importancia-de-as-identificar-e-de-as-questionar&id=340

Silva, V. L., Uller, C. M., Santos, J. D. & Rezende, F. A. (2017). Análise da motivação de pessoas: um estudo baseado em princípios da Hierarquia de Necessidades de Maslow. *Revista Foco*, 10(2), 148-166.

Stefano, L. & Corrêa, G. (2018). Terapia cognitivo-comportamental e regulação emocional na adolescência. *Disciplinarum Scientia / Ciências Humanas*, 19(1), 25-37.

Sousa, E. M. & Neto, M. A. (2018). Estratégias de regulação emocional no trabalho: um estudo com servidores públicos municipais. Pós-graduação em Gestão de Pessoas e Psicologia Organizacional Faculdade de Tecnologia e Ciências – FTC.

Trevelin, F. & Alves, C. (2019). Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. *Psicologia Revista*, 27, 545-562. DOI <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i3p545-562>.

Vandenbergh, L. & Sousa, A. C. A. (2006). Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2(1), 35-44.

Vieira, F. M., Fernandes, F. S., Reichow, J. R. C. & Bernardo, M. Q. (2018). O trabalho respiratório como ferramenta psicoterapêutica: uma revisão embasada na psicologia corporal. *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*, 7, 83-107.

Vignola, R. & Tucci, A. (2014). Adaptation and validation of the depression anxiety and stress scale (DASS) to brazilian portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104-109. DOI 10.1016/j.jad.2013.10.031

Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Nardi, A., Arias-Carrion, O. & Budde, H. (2014). Effects of exercise on anxiety and depression

disorders: Review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. *CNS & Neurological Disorders Drug Targets*.

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L. & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa.

Weisenberger, B. (2020). Como os atletas lidam com lesões. *MUSC Health Sports Medicine*. Acesso em: 10 jun. 2020, em <https://muschealth.org/blog/2020/january/coping-with-injury>

Willhelm, A. R., Andretta, I. & Ungaretti, M. S. (2015). Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. *Contextos Clínicos*, 8(1), 79-86.

Wright, J. H. et al. (2000). Métodos comportamentais II: reduzindo a ansiedade e rompendo padrões de evitação. In: _____. (Ed.), *Aprendendo a terapia cognitiva comportamental*. São Paulo: Editora Sextante, 121-135.



ISBN 978-65-5807-041-2



9 786558 070412