

PERCEPÇÃO DOS HÁBITOS DE SAÚDE DE EX-ATLETAS DURANTE A CARREIRA E PÓS APOSENTADORIA

Luana Aceno da Silva¹

Marilene Ghiraldi de Souza Marques²

José Roberto Andrade do Nascimento Júnior³

Daniel Vicentini de Oliveira⁴

RESUMO

Este estudo tem o objetivo de investigar a percepção dos hábitos de vida de ex-atletas durante a carreira esportiva e após aposentadoria. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, analítica, observacional e longitudinal retrospectiva, realizada com 40 adultos, ex-atletas de diferentes modalidades esportivas. Foi utilizado um questionário para avaliação do perfil sociodemográfico, antigos e atuais hábitos de vida dos participantes. A análise dos dados foi conduzida mediante estatística descritiva. A maioria dos ex-atletas nunca fumou (82,5%), sempre teve hábitos saudáveis de alimentação (42,5%), hidratação (70,0%), sono (45,0%) e estresse (47,5%) durante a carreira e após a aposentadoria. Destaca-se que 87,5% dos ex-atletas reportaram percepção de saúde boa durante a carreira esportiva, enquanto somente 47,5% manteve a percepção após a aposentadoria. Conclui-se que a maioria dos atletas manteve os bons hábitos de saúde, após a aposentadoria do esporte. Aposentar do esporte pode ser um fator que impacta na autopercepção de saúde dos ex-atletas.

Palavras-chave: Saúde; Esporte; Hábitos.

ABSTRACT

This study aims to investigate the perception of the lifestyle habits of former athletes during their sporting career and after retirement. This is a quantitative, analytical, observational and longitudinal retrospective research, carried out with 40 adults, former athletes from different sports. A questionnaire was used to evaluate the sociodemographic profile, past and current lifestyle habits of the participants. Data analysis was conducted using descriptive statistics. The majority of former athletes never smoked (82.5%), always had healthy eating habits (42.5%), hydration (70.0%), sleep (45.0%) and stress (47.5%) during their career and after retirement. It is noteworthy that 87.5% of former athletes reported a perception of good health during their sporting career, while only 47.5% maintained this perception after retirement. It is concluded that the majority of athletes maintained good health habits after retiring from sport. Retiring from sport can be a factor that impacts the self-perceived health of former athletes.

Keywords: Health; Sport; Habits.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo de ocorre de forma diferente para todos os seres vivos, sendo considerado irreversível e progressivo. O aumento da expectativa de vida

da população idosa se justifica, em partes, pelo aumento da procura por qualidade de vida, que está relacionada aos bons hábitos alimentares, a prática de exercícios regulares e também as interações psicossociais de cada indivíduo (CHINA et al., 2021).

¹ Departamento de graduação em Fisioterapia. Universidade Cesumar. Maringá/Paraná.

² Departamento de Pós-graduação em Promoção da Saúde. Universidade Cesumar. Maringá/Paraná.

³ Departamento de Pós-graduação em Educação Física. Universidade Federal do Vale do São Francisco. Petrolina/Pernambuco.

⁴ Departamento de Pós-graduação em Promoção da Saúde. Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação. Universidade Cesumar. Maringá/Paraná.

A prática de exercícios físicos, em específico, está diretamente associada com o bem-estar e a independência nos idosos, proporcionando a eles a preservação das capacidades funcionais e cognitivas, além de diminuir o risco de doenças crônicas não transmissíveis e proporcionar as interações sociais, o que é de extrema importância para que o idoso se sinta como parte de um todo (MEDEIROS et al., 2021).

A alimentação também é um fator importante para o envelhecimento, afinal, quando de má qualidade, relaciona-se com os fatores de risco para o aparecimento de diversas doenças nos idosos, principalmente as crônicas não transmissíveis e/ou também doenças relacionadas a absorção de nutrientes, como o exemplo da osteoporose (FERREIRA; SILVA; PAIVA, 2020).

Ferreira, Soares e Gomes (2022) relacionam a alimentação saudável com a percepção do idoso quanto a qualidade de vida, sendo que os idosos que não possuem uma dieta balanceada tendem a relatar uma qualidade de vida diminuída, principalmente os que apresentam desnutrição e/ou obesidade.

Outro fator importante para o envelhecimento saudável é o sono reparador, que auxilia na recuperação física, diminui o estresse e contribui para uma melhor concentração no dia a dia, aumentando assim a capacidade cognitiva e reduzindo os fatores depressivos nos idosos (JUNIOR et al., 2019).

Entre os fatores prejudiciais no envelhecimento, podemos citar também o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas. Esses hábitos estão diretamente ligados ao surgimento de doenças e aumento da mortalidade nessa população (BARBOSA et al., 2018).

Enfim, a qualidade de vida envolve variados fatores e pode ser influenciada pela prática esportiva. A prática esportiva está relacionada com o a prevenção de doenças e até mesmo o aumento na expectativa de vida em muitos indivíduos. Vale lembrar que os atletas possuem uma rotina mais regrada em relação á pratica desses exercícios, em busca de um melhor desempenho, porém, isso pode afeta-los em fatores tanto físicos quanto psicológicos (ROSCHER; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011).

A alta demanda física exigida do atleta de alto rendimento, juntamente com fatores psicossociais que o afetam, assim como distúrbios do sono e estresse, podem leva-lo há um maior nível de fadiga e até mesmo à síndrome do exercício em excesso (overtraining), principalmente quando o declínio funcional do atleta não é revertido mesmo após repouso (SILVA et al., 2019).

O esporte é reconhecido e difundido por todo o planeta e essa popularização faz com que os indivíduos queiram se destacar entre as multidões. Atletas de alto nível se preparam diante de toda uma vida para alcançarem o

prestígio do reconhecimento em meio a modalidade que pratica, garantindo a eles grandes investimentos através de patrocinadores (RUBIO, 2021). E chega um momento em que esses atletas se “aposentam”.

A aposentadoria fica diretamente ligada à autoestima do atleta, e geralmente ocorre de forma precoce. Nesta fase, o atleta possui condições físicas que atendem as necessidades diárias, mas com diminuição no rendimento esportivo, sendo uma transição entre a alta performance e a dificuldade de o corpo responder fisiologicamente, como no início da carreira (RUBIO, 2021). Agresta, Brandão e Neto (2008) também fazem uma avaliação sobre as consequências da aposentadoria em atletas e uma das situações citadas é a dificuldade destes em aceitar que tudo que se dedicou durante grande parte da vida, agora não faz mais parte de sua rotina, e também a aceitação de não fazer mais parte de uma equipe, gerando tristezas e para alguns até sendo fatores desencadeantes de processos depressivos e mudanças importantes dos hábitos de vida saudáveis.

Desta forma, sabendo que a saúde e o bem-estar dos ex-atletas constituem uma preocupação central e que a intensidade e a natureza específica das atividades físicas durante a carreira atlética podem moldar a saúde a longo prazo, faz-se necessário compreender como os hábitos de vida desses indivíduos se transformam após a aposentadoria, sendo vital

para avaliar seu impacto na condição física, mental e emocional desses ex-profissionais.

Por fim, a pesquisa visa preencher lacunas no entendimento atual sobre a experiência de ex-atletas, fornecendo conhecimentos valiosos para profissionais de saúde, treinadores, gestores esportivos e os próprios atletas, contribuindo assim para o desenvolvimento de políticas e práticas mais abrangentes e centradas no ser humano no contexto do esporte de alto rendimento.

Diante disso, este estudo tem o objetivo de investigar a percepção dos hábitos de saúde de ex-atletas durante a carreira esportiva e após aposentadoria.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, analítica, observacional e longitudinal retrospectiva, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Cesumar (Unicesumar) por meio do parecer número 6.001.705/2023.

Participantes

A amostra não probabilística foi escolhida de forma intencional e por conveniência, e composta por 40 adultos (30 anos ou mais) de ambos os sexos, ex-atletas de diferentes modalidades esportivas, localizados em diversas regiões do Brasil.

Foram incluídos apenas os indivíduos com histórico de prática de esporte de forma

profissional ou amadora, e que tenham se aposentado desta prática há, pelo menos, um ano. Os ex-paratletas, foram excluídos.

Instrumentos

Para avaliação do perfil sociodemográfico, antigos e atuais hábitos de saúde dos participantes foi aplicado um questionário elaborado pelos próprios autores, com questões referentes a idade, faixa etária, sexo, escolaridade, renda mensal atual, prática atual de exercício físico, modalidade esportiva praticada, tempo de prática da modalidade como atleta profissional, frequência média de treinos semanais, tempo médio de cada sessão de treinamento, frequência média mensal de competições.

Algumas questões sobre hábitos de saúde foram questionadas em relação a quando eram atletas e também na atualidade: uso de medicamentos, qualidade da alimentação, quantidade de refeições diárias, uso de tabaco, uso de álcool, qualidade e tempo de sono, estresse físico e mental.

Procedimentos

O estudo seguiu os padrões de pesquisa em humanos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados quantitativos ocorreu através de um formulário on-line disponibilizado pelo Survey Monkey. Os sujeitos que tiveram interesse em participar da

pesquisa, aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido no formulário online, indicando "concordo".

O link foi criado para hospedar o questionário eletrônico desenvolvido para o estudo e circulou pelas mídias sociais (Facebook™, Instagram™ e WhatsApp™). A plataforma para preenchimento dos questionários ficou disponível para receber as respostas dos sujeitos por 90 dias (fevereiro a maio de 2023). Antes do início de preenchimento do questionário, os participantes receberam uma breve instrução contendo informações sobre o objetivo da pesquisa, o público-alvo e o tempo estimado para preencher o questionário (aproximadamente 15 minutos).

Análise dos Dados

A análise dos dados foi conduzida no software SPSS versão 25.0, mediante estatística descritiva. Foi utilizada a frequência e o percentual para as variáveis categóricas, e média e desvio-padrão para as variáveis numéricas.

3. RESULTADOS

Participaram da pesquisa 40 ex-atletas, de ambos os sexos (21 mulheres e 19 homens), com idade entre 30 e 70 anos ($M = 41,60$; $DP = 10,94$). De acordo com os resultados da Tabela 1, verificou-se que a maioria dos ex-atletas possuíam companheiro (55,0%), possuíam ensino superior completo (85,0%), eram da cor branca (85,0%) e tinham filhos (55,0%).

Nota-se que (Tabela 2) a maioria dos ex-atletas era de nível amador (70,0%), praticava esporte coletivo (85,0%), teve mais de 10 anos

de carreira no esporte (57,5%), se aposentou há mais de três anos (60,0%) e por motivo de mudança de vida (47,5%).

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico dos ex-atletas avaliados. Brasil, 2023.

VARIÁVEIS	f	%
Estado civil		
Sem companheiro	18	45,0
Com companheiro	22	55,0
Faixa etária		
30 a 39 anos	23	57,5
40 anos ou mais	17	42,5
Sexo		
Feminino	21	52,5
Masculino	19	47,5
Escolaridade		
Superior completo	34	85,0
Médio Completo	6	15,0
Cor		
Branca	29	72,5
Negra/Outras	11	27,5
Filhos		
Sim	22	55,0
Não	18	45,0

Fonte: os autores.

Tabela 2 – Perfil da carreira esportiva dos ex-atletas avaliados. Brasil, 2023.

VARIÁVEIS	f	%
Nível competitivo		
Amador	28	70,0
Profissional	12	30,0
Tipo de esporte		
Individual	6	15,0
Coletivo	34	85,0
Tempo de carreira		

5 a 10 anos	17	42,5
Mais de 10 anos	23	57,5
Tempo de aposentadoria		
Menos de 1 ano	7	17,5
1 a 3 anos	9	22,5
Mais de 3 anos	24	60,0
otivo para aposentadoria		
Lesão	14	35,0
Queda do desempenho físico	7	17,5
Mudança de vida	19	47,5

Fonte: os autores.

A Tabela 3 apresenta os hábitos de vida dos ex-atletas durante a carreira e após a aposentadoria. Percebe-se que a maioria dos ex-atletas nunca fumou (82,5%), sempre teve hábitos saudáveis de alimentação (42,5%), hidratação (70,0%), sono (45,0%) e estresse (47,5%) durante a carreira e após a aposentadoria. Destaca-se que 87,5% dos ex-atletas reportaram percepção de saúde boa durante a carreira esportiva, enquanto somente 47,5% manteve a percepção após a aposentadoria.

Tabela 3 – Hábitos de vida dos ex-atletas avaliados. Brasil, 2023.

VARIÁVEIS	f	%
Tabagismo		
Nunca fumou	33	82,5
Não fumava, mas agora fuma	2	5,0
Fumava, mas agora não fuma mais	5	12,5
Alimentação		
Era saudável, mas agora não é mais	10	25,0
Não era saudável, mas agora é	8	20,0
Sempre foi saudável e continua sendo	17	42,5
Nunca foi saudável e continua não sendo	5	12,5
Hidratação		
Era saudável, mas agora não é mais	7	17,5
Não era saudável, mas agora é	5	12,5

Sempre me hidratei e continuo assim	28	70,0
Percepção de saúde enquanto atleta		
Boa	35	87,5
Regular	5	12,5
Percepção de saúde após aposentadoria		
Boa	19	47,5
Regular	17	42,5
Ruim	4	10,0
Sono		
Era saudável, mas agora não é mais	12	30,0
Não era saudável, mas agora é	4	10,0
Sempre foi saudável e continua sendo	18	45,0
Nunca foi saudável e continua não sendo	6	15,0
Estresse		
Era saudável, mas agora não é mais	10	25,0
Não era saudável, mas agora é	5	12,5
Sempre foi saudável e continua sendo	18	45,0
Nunca foi saudável e continua não sendo	7	17,5

Fonte: os autores.

4. DISCUSSÃO

Os principais achados deste estudo apontam que os ex-atletas relataram não fumar durante a carreira esportiva e pós aposentadoria; sempre tiveram hábitos saudáveis de alimentação, hidratação, sono e estresse durante a carreira e após a aposentadoria. Destaca-se que a maioria dos ex-atletas reportou percepção de saúde boa durante a carreira esportiva, mas menos da metade manteve a percepção após a aposentadoria.

O fato de os ex-atletas nunca terem fumado pode ser explicado, pois os mesmos, desde muito jovens, preocupam-se com suas

carreiras no esporte e buscam sempre a melhor performance tendo como necessidade de muito empenho e determinação para alcançar seus objetivos, sendo assim abdicam de hábitos que possam ser prejudiciais e afetar o seu desempenho como o exemplo o tabagismo, alimentação e o consumo descontrolado de álcool (CAZÓN, 2009). Vale destacar que fumar tem efeitos negativos na capacidade respiratória, na função cardiovascular e na resistência física (PAPATHANASIOU et al., 2014; JHONSTON; CROWE; DOMA, 2018). Os atletas geralmente buscam otimizar sua performance e reconhecem que o tabagismo

pode prejudicar seus desempenhos esportivos (БАЙТА; НЕГМАТОВНА; АЛИЕВНА, 2021).

A aposentadoria do esporte é uma transição importante na vida de um atleta (HLASOVÁ; RONKAINEN; 2023). Manter uma boa saúde física e mental é crucial para uma vida pós-carreira bem-sucedida (COSH et al., 2022; ZHANG, 2023). Portanto, evitar o tabagismo é parte integrante desse planejamento e este fato pode justificar nossos resultados em relação aos atletas não aderirem ao tabagismo após a aposentadoria esportiva (COSH et al., 2022).

Os atletas do presente estudo relatam que sempre tiveram hábitos saudáveis relacionados ao sono durante e após a carreira esportiva. O sono desempenha um papel fundamental na recuperação física e mental (AMARAL et al., 2021). Provavelmente os atletas compreendem que uma boa qualidade de sono é essencial para se recuperar de treinos e competições intensas, visto que o sono é determinante para o desempenho físico e saúde (AMARAL et al., 2021). Além disso, o sono inadequado pode levar a fadiga, falta de concentração, diminuição da velocidade de reação e aumento do risco de lesões (AMARAL et al., 2021; FULLAGAR et al., 2023). Atletas valorizam o sono como um fator que pode afetar diretamente o desempenho esportivo (FULLAGAR et al., 2023). Em suma, muitos atletas desenvolvem hábitos saudáveis relacionados ao sono durante suas carreiras e

parece que optam por mantê-los após a aposentadoria para sustentar sua saúde e qualidade de vida a longo prazo (AMARAL et al., 2021).

Esse cenário encontra respaldo na pesquisa conduzida por Santana et al. (2022), a qual revela que a má qualidade do sono tende a ser mais prevalente entre atletas do sexo masculino, e com aqueles que praticam esportes de maneira individual e de forma profissional.

Destaca-se uma percepção positiva em relação aos hábitos alimentares dos participantes avaliados, durante a pós a aposentadoria esportiva. Importante ressaltar que a nutrição desempenha um papel fundamental no desempenho esportivo (VALENZUELA, 2023). Atletas compreendem que uma dieta equilibrada e nutritiva fornece a energia necessária, ajuda na recuperação e otimiza o rendimento atlético (VALENZUELA, 2023). Alimentos saudáveis fornecem os nutrientes essenciais para a recuperação muscular e reparo de tecidos após treinamentos intensos e competições (HEATON et al., 2017). Isso é crucial para prevenir lesões e manter o nível de desempenho (SOUSA; TEIXEIRA; SOARES., 2014). E muitos atletas mantêm os hábitos saudáveis de alimentação após a aposentadoria, reconhecendo que uma dieta equilibrada é essencial para manter a saúde e o bem-estar ao longo da vida (GALLI; SHODAHL; OTTEN., 2021).

Conforme observado no estudo de Panza et al. (2007), uma alimentação adequada está

intrinsecamente ligada ao desempenho superior dos atletas durante as competições. É importante notar que alguns atletas intensificam suas dietas durante os períodos pré-competição, mas ainda assim possuem uma atenção constante à manutenção de sua forma física nos demais períodos.

Menos da metade dos atletas percebeu que a sua saúde continuou boa após a aposentadoria, isso pode ser justificado, conforme Brandão et al. (2000), devido as mudanças entre a carreira com foco em competições e a carreira após a aposentadoria. Por esse motivo é necessário um acompanhamento multidisciplinar para que todas as áreas correspondentes a saúde do atleta seja preparada para essa mudança e para que ela ocorra de forma gradual para a adaptação de forma correta, mantendo assim o sucesso na percepção de saúde dos mesmos.

A percepção de saúde entre ex-atletas pode variar significativamente antes e depois da aposentadoria devido a uma série de fatores físicos, psicológicos e sociais. A maioria dos atletas de alto nível se envolve em treinamentos e competições rigorosas, mantendo um alto nível de atividade física. Isso pode levar a uma percepção de saúde positiva devido à liberação de endorfinas e à sensação de bem-estar associada ao exercício regular. Além disso, Atletas profissionais são frequentemente monitorados por equipes médicas, o que pode resultar em detecção precoce e tratamento de

lesões ou problemas de saúde. Isso contribui para uma percepção geral de saúde boa durante suas carreiras (SAMULKSI et al., 2009).

Apesar dos insights valiosos fornecidos pelo estudo sobre ex-atletas e seus padrões de saúde durante e após a carreira esportiva, é importante reconhecer algumas limitações que podem afetar a interpretação e generalização dos resultados. A representatividade da amostra pode ser uma limitação significativa, portanto, os resultados não são generalizáveis para uma população mais ampla de ex-atletas. A coleta de dados baseada em autorrelato pode estar sujeita a viés de memória. Os participantes podem não lembrar com precisão seus hábitos de saúde passados, o que pode afetar a confiabilidade dos resultados. O estudo não avaliou todos os fatores que influenciam a saúde dos ex-atletas. E cada atleta é único, e a variabilidade nas respostas à aposentadoria e às mudanças no estilo de vida pode ser considerável. O estudo não consegue captar adequadamente essa diversidade, levando a generalizações imprecisas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os ex-atletas pesquisados não fumavam durante a carreira esportiva e continuaram com este hábito após a aposentadoria do esporte. Eles sempre adotaram hábitos saudáveis de alimentação, hidratação, sono e estresse durante a carreira e após a aposentadoria. Em contrapartida, a maioria deles reportou percepção de saúde boa durante a

carreira esportiva, mas não a mantiveram após a aposentadoria esportiva.

As implicações práticas desse estudo indicam a necessidade de cuidados específicos e abordagens abrangentes para garantir a saúde e o bem-estar contínuos dos ex-atletas, reconhecendo as complexidades envolvidas na transição para uma vida além das competições esportivas.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGRESTA, M.C.; BRANDÃO, M.R.F.; NETO, T.L.B.; Causas e Consequências Físicas e Emocionais do Término de Carreira Esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.14, n.6, 2008.
- AMARAL, A. S.; SILVA, A.; COSTA, C. M. A.; NARCISO, F. V.; MELLO, M. T. The influence of sleep deprivation on athletes' performance: a systematic review. **Journal of Physical Education**, v. 32, 2021.
- BARBOSA, M.B.; PEREIRA, C.V.; CRUZ, D.T.; LEITE, I.C.G.; Prevalência E Fatores Associados Ao Consumo De Álcool E De Tabaco Em Idosos Não Institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.21, n.2, p.125-135, 2018.
- CAMPOS, R.C.; CAPPELLE, M.C.A.; MACIEL, L.H.R.; Carreira Esportiva: O Esporte de Alto Rendimento como Trabalho, Profissão e Carreira. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v.18, n.1, p.31-41, 2017.
- БАЙТА, С. К.; НЕГМАТОВНА, Т. Э.; АЛИЕВНА, А. Г. Effects of smoking on cardiovascular function: the role of nicotine and carbon monoxide. **Journal of Cardiorespiratory Research**, v. 2, n. 2, 2021.
- CHINA, D.L.; FRANK, I.M.; SILVA, J.B.; ALMEIDA, E.B.; SILVA T.B.L. Envelhecimento Ativo e Fatores Associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, v.24, p. 141-156, 2021.
- COSH, S.; CRABB, S.; MCNEIL, D.; TULLY, P. Constructions of athlete mental health post-retirement: a discursive analysis of stigmatising and legitimising versions of transition distress in the Australian broadcast media. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 14, n. 7, pag.1045-1069, 2022.
- FERNANDES SILVA, A.; HORA, P.O.A.; SILVA, S.V.; SILVA, J.R.F.; Análise dos Possíveis Fatores Desencadeadores da Síndrome do Overtraining em Atletas: Revisão de Literatura. **Revista da FAESF**, v. 3, n. 3. p 22-26, 2019.
- FERREIRA, J.K.C.; SOARES, J.V.A.; GOMES, L.G.; Revisão da Literatura: Fatores que Interferem na Ingestão Alimentar do Idoso. **Revista Eletrônica Estácio**, v.7, n.2, 2022.
- FERREIRA, L.F.; SILVA, C.M.; PAIVA, A.C. Importância da Avaliação do Estado Nutricional de Idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, v.3, n. 5, p. 14712-14720, 2020.
- FULLAGAR, H. H. K.; VINCENT, G. E.; MCCULLOUGH, M.; HALSON, S.; FOWLER, P. Sleep and Sport Performance. **Journal of Clinical Neurophysiology**, v. 40, pag. 408-416, 2023.
- GALLI, N.; SHODAHL, S.; OTTEN, M. P. An exploratory investigation of the body image and health behavior transition in retiring intercollegiate athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**, 2021.
- HLASOVÁ, H.; RONKAINEN, N. J. A dialogical self approach to understanding identity as negotiated in retirement from elite sport. **Current issues in sport science**, v. 8, n. 2, 2023.
- JOHNSTON, R.; CROWE, M.; DOMA, K. Effect of nicotine on repeated bouts of anaerobic

exercise in nicotine naïve individuals. **European Journal of Applied Physiology**, v. 118, p. 681-689, 2018.

JUNIOR, A. A. P.; MAZO, G. Z.; NASCIMENTO, A.; FALEIRO, D. J. A.; ALVES, L. G.; ZAWADZKI, P. Doenças associadas à qualidade do sono em idosas praticantes de exercício físico. **Journal of Physical Education**, v. 30, n. 1, 2019.

HEATON, L. E.; DAVIS, J. K.; RAWSON, E. S.; NUCCIO, R. P.; WITARD, O. C.; STEIN, K. W.; BAAR, K.; CARTER, J. M.; BAKER, L. B. Selected In-Season Nutritional Strategies to Enhance Recovery for Team Sport Athletes: A Practical Overview. **Sports Medicine**, v. 47, n. 11, p. 2201-2218, 2017.

MEDEIROS, R.J.A.; REIS, L.A.; BRITO, F.R.; ASSIS, W.C.; GUIMARÃES, F.E.O.; MELO, S.A.; REIS, L.A.; Exercício Físico e Hábitos Alimentares em Idosos: Uma Reflexão Teórica. **Research, Society and Development**, v.10, n.17, 2021.

MELO, G.F.; RUBIO, K.; Mulheres Atletas Olímpicas Brasileiras: Início e Final de Carreira por Modalidade Esportiva. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.5, n.4, 2017.

PAPATHANASIOU, G.; MAMALI, A.; PAPAFLORATOS, S.; ZERVA, E. Effects of Smoking on Cardiovascular Function: The Role of Nicotine and Carbon Monoxide. **Healths Science Journal**, v. 8, n. 2, 2014.

ROSCHEL, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C.; Treinamento Físico: Considerações Práticas e Científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.25 p.53-65, 2011.

RUBIO, K.; Trânsito Entre Carreiras: A Necessidade de Novas Identidades. **Olympianos-Journal of Olympic Studies**, v.5, 2021.

SILVA, A. F.; HORA, P. O. A.; SILVA, S. V.; SILVA, J. R. F.; Análise dos possíveis fatores desencadeadores da síndrome do overtraining

em atletas: revisão de literatura. **Revista da FAESF**, v. 3, n. 3. p 22-26, 2019.

SOUSA, M.; TEIXEIRA, V. H.; SOARES, J. Dietary strategies to recover from exercise-induced muscle damage. **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, 2014.

VALENZUELA, P. L. Recent Advances in Nutrition for Disease Prevention and Sports Performance Enhancement. **Nutrients**, v. 15, n. 5, 2023.