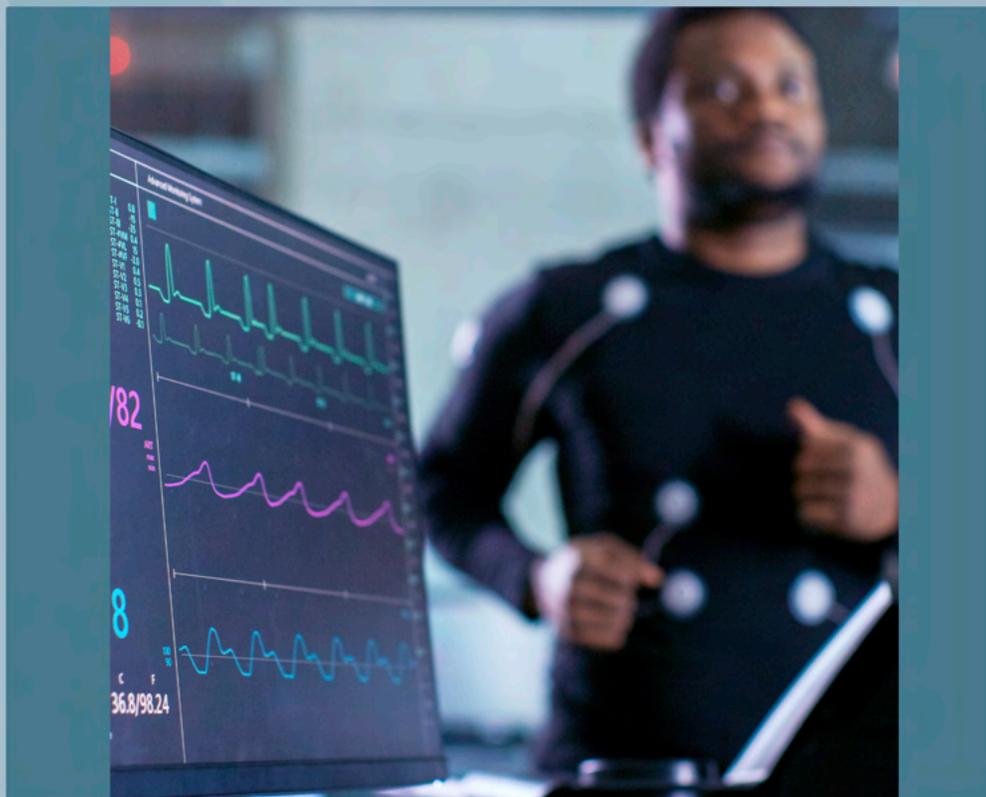


Ciências do esporte

e educação física: Pesquisas científicas inovadoras,
interdisciplinares e contextualizadas

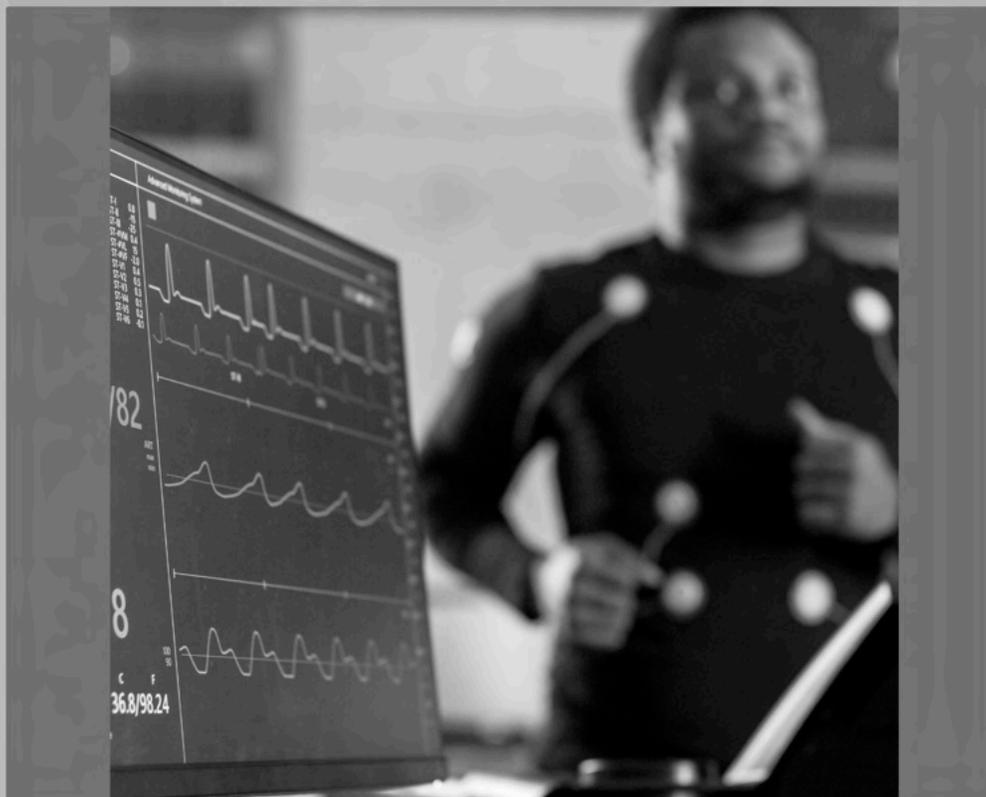


Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

Atena
Editora
Ano 2021

Ciências do esporte

e educação física: Pesquisas científicas inovadoras,
interdisciplinares e contextualizadas



Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

Atena
Editora
Ano 2021

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

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

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

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacl do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

**Ciências do esporte e educação física: pesquisas científicas inovadoras,
interdisciplinares e contextualizadas**

Diagramação: Maria Alice Pinheiro
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Gabriel Motomu Teshima
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C569 Ciências do esporte e educação física: pesquisas científicas inovadoras, interdisciplinares e contextualizadas / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-487-7

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.877212809>

1. Esporte. 2. Educação física. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do esporte e educação física: Pesquisas científicas inovadoras, interdisciplinares e contextualizadas” que reúne 21 artigos abordando vários tipos de pesquisas e metodologias que tiveram contribuições significativas de professores e acadêmicos das mais diversas instituições de Ensino Superior do Brasil.

O objetivo principal é apresentar importantes contribuições acadêmicas e para isto a obra foi dividida em 03 principais eixos temáticos: Temas na Infância e Juventude do capítulo 1 ao 5; Temas em Esportes, do capítulo 6 ao 13, e por fim Temas em Fisiologia do 14 ao 21.

Neste sentido, nos capítulos constam estudos variados que tratam de temas desde a Educação Física na Educação no Ensino Infantil e Médio, Transtorno do Espectro Autista, Síndrome de Down, Esportes a temas diversos na Fisiologia do Exercício. Deste modo, a presente obra contempla assuntos de grandes relevâncias.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

A EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO NA PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA E NA VIDA ADULTA: UMA REVISÃO NARRATIVA

Márcia Maria de Andrade Teixeira

Livia Maria de Lima Leôncio

Marina Souza Barbosa de Mattos

Nataly Ferreira dos Santos

Gilberto Ramos Vieira

Gustavo Marques

Sâmara Bittencourt Berger

Rhowena Jane Barbosa de Matos

Lara Colognese Helegda

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128091>

CAPÍTULO 2..... 12

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL E EDUCAÇÃO ESPECIAL: APROXIMAÇÕES

Gerson Falcão Acosta

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128092>

CAPÍTULO 3..... 23

HUMANIZAÇÃO CURRICULAR DA EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA

Cidllan Silveira Gomes Faial

Eliane Ramos Pereira

Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva

Ligia Cordeiro Matos Faial

Angélica Yolanda Bueno Bejarano Vale de Medeiros

Gislane Nunes Leitão

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128093>

CAPÍTULO 4..... 36

O BRINCAR E O LÚDICO NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA – TEA

Jackson Gerson da Silva

Aline Cviatkovski

Emanueli Mendes dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128094>

CAPÍTULO 5..... 46

SCHOOL ORIENTATION INITIATION: BUENOS AIRES ARGENTINA

Beatriz Alejandra González Maveroff

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128095>

CAPÍTULO 6..... 51

**OSEFEITOSDEDOISMÉTODOSDEENSINO-APRENDIZAGEMNODESENVOLVIMENTO
TÉCNICO DA NATAÇÃO: COMPARAÇÃO ENTRE AS ABORDAGENS LÚDICA E
TRADICIONAL**

Allana Julie Vilela dos Reis Silvério
Ricardo de Melo Dias
Alexandre de Souza e Silva
Jasiele Aparecida de Oliveira Silva
Fábio Vieira Lacerda
Carolina Gabriela Reis Barbosa
José Jonas de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128096>

CAPÍTULO 7..... 66

**ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO DIGITAL DE PRODUTOS EM ENTIDADES
ESPORTIVAS: OS CASOS CONMEBOL-LIBERTADORES E UEFA-*CHAMPIONS LEAGUE***

Roger Luiz Brinkmann
Ary José Rocco Júnior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128097>

CAPÍTULO 8..... 86

**ESTRESSE, RESILIÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA DE CADEIRANTES, PRATICANTES
OU NÃO DO ESPORTE PARALÍMPICO**

Karollyni Bastos Andrade Dantas
Michael Douglas Celestino Bispo
Cleberon Franclin Tavares Costa
Mara Dantas Pereira
Darlan Tavares dos Santos
Helena Andrade Figueira
Cristiane Kelly Aquino dos Santos
Ivaldo Brandão Vieira
Cristiane Costa da Cunha Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128098>

CAPÍTULO 9..... 104

**CORRIDA DE ORIENTAÇÃO: ESTUDO COMPARATIVO DOS MODELOS DE
GOVERNANÇA CORPORATIVA NAS FEDERAÇÕES DE ADMINISTRAÇÃO DA
MODALIDADE NO BRASIL**

Rogério Campos
Rodrigo de Souza Poletto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128099>

CAPÍTULO 10..... 118

**PROPOSTA DE PRINCÍPIOS OPERACIONAIS E REGRAS DE AÇÃO DO GOLEIRO NO
FUTEBOL DE CAMPO E A IMPORTÂNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO QUE
ENFATIZE A TOMADA DE DECISÃO**

Pedro Henrique Pontieri Próspero

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280910>

CAPÍTULO 11..... 126

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER NO AMAPÁ E A INCLUSÃO DAS POPULAÇÕES TRADICIONAIS

Layana Costa Ribeiro Cardoso
Maria Denise Dourado da Silva
Dulce Maria Filgueira de Almeida

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280911>

CAPÍTULO 12..... 137

GOVERNANÇA ESPORTIVA NO BRASIL

Camilla Gomes de Oliveira e Silva
Alan de Carvalho Dias Ferreira
José Pedro Sarmiento de Rebocho Lopes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280912>

CAPÍTULO 13..... 151

ESPORTE ORIENTAÇÃO NA FORMAÇÃO INICIAL DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Christiane Francisca Venturini Kirchof
Leandra Costa da Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280913>

CAPÍTULO 14..... 164

A FORÇA MUSCULAR E RISCO CARDIOMETABÓLICO EM ADOLESCENTES COM SÍNDROME DE DOWN

Geiziane Leite Rodrigues Melo
Thiago Santos Rosa
Rodrigo Vanerson Passos Neves
Caio Victor Sousa
Luiz Humberto Rodrigues Souza
Edilson Francisco Nascimento
Graciele Massoli Rodrigues
Carmen Sílvia Grubert Campbell
Elvio Marcos Boato
Milton Rocha Moraes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280914>

CAPÍTULO 15..... 177

ANÁLISE DO GANHO DE FORÇA ISOMÉTRICA DE MEMBROS SUPERIORES EM PRATICANTES DE ESCALADA ESPORTIVA

Alexandre de Souza e Silva
Luane Emilia Maia Mohallem
Rafael Gouveia Salomon
Carolina Gabriela Reis Barbosa
Fábio Vieira Lacerda
Jasiele Aparecida de Oliveira Silva
José Jonas de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280915>

CAPÍTULO 16..... 186

AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE PRÉ E PÓS COMPETIÇÃO EM ATLETAS DE CARATÊ ATRAVÉS DO INVENTÁRIO DA ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO (IDATE)

Marcus Vinicius da Costa
Edna Cristina Santos Franco
Laura Cury de Castro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280916>

CAPÍTULO 17..... 196

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DE JUDOCAS DURANTE O PROCESSO DE PERDA RÁPIDA DE PESO

Wanderson Ferreira Calado
Edna Cristina Santos Franco
Rubens Batista dos Santos Junior
Enivaldo Cordovil Rodrigues
Rodrigo da Silva Dias
Renato André Sousa da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280917>

CAPÍTULO 18..... 209

CICLO MENSTRUAL E O EXERCÍCIO FÍSICO

Raika Eduarda Rodrigues da Silva
Mário Henrique Fernandes
Lucas de Bessa Couto
Patrícia Espíndola Mota Venâncio

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280918>

CAPÍTULO 19..... 218

EFEITO DO PRÉ-CONDICIONAMENTO ISQUÊMICO SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO: O ATUAL ESTADO DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA

Hiago Leandro Rodrigues de Souza
Rhaí André Arriel
Anderson Meireles
Géssyca Tolomeu de Oliveira
Moacir Marocolo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280919>

CAPÍTULO 20..... 236

ESTÚDIO DE TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA GESTANTES JUIZ-FORANAS: UMA PROPOSTA DE NEGÓCIO

Eduardo Borba Salzer
Juliana Fernandes Filgueiras Meireles
Alesandra Freitas Ângelo Toledo
Aline Borba Salzer
Heglison Custódio Toledo
Polyana de Castro Silva
Maria Elisa Caputo Ferreira

Clara Mockdece Neves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280920>

CAPÍTULO 21..... 242

PERFIL MORFOLÓGICO DE FISCULTURISTAS AMADORES EM DIFERENTES FASES DE TREINAMENTO

Natalia Bonicontró Fonsati

Henrique Luiz Monteiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280921>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 254

ÍNDICE REMISSIVO..... 255

CAPÍTULO 8

ESTRESSE, RESILIÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA DE CADEIRANTES, PRATICANTES OU NÃO DO ESPORTE PARALÍMPICO

Data de aceite: 01/09/2021

Data de submissão: 27/07/2021

Karollyni Bastos Andrade Dantas

Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Saúde e Ambiente da Universidade Tiradentes
– UNIT
Aracaju – SE
<https://orcid.org/0000-0001-6886-6976>

Michael Douglas Celestino Bispo

Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Saúde e Ambiente da Universidade Tiradentes
– UNIT
Aracaju – SE
<https://orcid.org/0000-0003-2564-1464>

Cleberon Franclin Tavares Costa

Universidade Tiradentes
Aracaju – SE
<https://orcid.org/0000-0002-0762-1657>

Mara Dantas Pereira

Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe
– UFS
São Cristóvão – SE
<https://orcid.org/0000-0002-5943-540X>

Darlan Tavares dos Santos

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO
Rio de Janeiro – RJ
<https://orcid.org/0000-0002-8055-6898>

Helena Andrade Figueira

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO
Rio de Janeiro – RJ
<https://orcid.org/0000-0002-6424-3541>

Cristiane Kelly Aquino dos Santos

Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Saúde e Ambiente da Universidade Tiradentes
– UNIT
Aracaju - SE
<https://orcid.org/0000-0002-0260-7194>

Ivaldo Brandão Vieira

Comitê Paralímpico Brasileiro – CPB
São Paulo – SP
<https://orcid.org/0000-0002-0901-3022>

Cristiane Costa da Cunha Oliveira

Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Saúde e Ambiente da Universidade Tiradentes
– UNIT
Aracaju SE
<https://orcid.org/0000-0003-1439-7961?lang=en>

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

RESUMO: Segundo a OMS mais de um bilhão de pessoas vivem com alguma deficiência. A ONU alerta que 80% dessas pessoas residem em países em desenvolvimento. O aumento do nível de estresse e a diminuição da qualidade de vida são fatores prevalentes no grupo apresentado. O objetivo do presente estudo é avaliar a influência da prática do esporte paralímpico em adultos cadeirantes em comparação com os níveis de estresse, resiliência e qualidade da vida de dois grupos de adultos cadeirantes. Trata-se de um

ensaio baseado na bibliografia científica disponível.

PALAVRAS-CHAVE: Paratleta; Qualidade de Vida; Resiliência Psicológica; Estresse Fisiológico (DeCS).

STRESS, RESILIENCE AND QUALITY OF LIFE OF WHEELCHAIR USERS, PRACTICING OR NOT THE PARALYMPIC SPORT

ABSTRACT: According to the WHO, more than one billion people live with some form of disability. The UN warns that 80% of these people reside in developing countries. Increased stress levels and decreased quality of life are prevalent factors in this group. The aim of the present study is evaluating the influence of the practice of paralympic sport on adults in wheelchairs in comparison with the levels of stress, resilience, and quality of life of two groups of adults in wheelchairs. This is an essay based on the scientific literature available.

KEYWORDS: Parathlete; Quality of Life; Psychological Resilience; Physiological Stress (DeCS).

1 | INTRODUÇÃO

A palavra “*paraolímpico*” advém da junção entre o prefixo grego – para – que significa paraplegia, mais o adjetivo *olímpico*, relativo às olimpíadas. Logo, o termo paraolímpico teria sua conotação voltada àqueles – em grau de paraplegia – que disputam os jogos; contudo, a etimologia da palavra se estendeu aos mais diversos tipos de pessoas com deficiência e se tornou – assim como nos jogos olímpicos – o principal evento esportivo do paradesporto.

Desse modo, a prática do desporto, em sua essência, está relacionada a diversos benefícios; entre eles: redução de problemas psicológicos, melhora do humor, do sono, da autoestima e da qualidade de vida; melhora do rendimento escolar e da cognição; prevenção e recuperação de doenças; melhora da aptidão cardiorrespiratória; melhora do funcionamento do metabolismo e na saúde de maneira geral, a se apontar a redução do estresse e melhoria da resiliência (AXSOM; LIBONATI, 2019; BEKHET *et al.*, 2019; BISPO, 2020; DAVIS *et al.*, 2019; LORA-POZO *et al.*, 2019; SPEER *et al.*, 2019; VAINSELBOIM *et al.*, 2019; WANG *et al.*, 2019; WARBURTON *et al.*, 2019).

Entre os diversos benefícios, três deles devem ser observados com maior atenção: 1) melhoria da resiliência; 2) diminuição do estresse; 3) melhoria da qualidade de vida. Desse modo, observa-se de maneira individual, cada um desses aspectos, da seguinte maneira:

A Resiliência é a capacidade que cada pessoa tem de lidar com suas dificuldades de modo a superá-las, independentemente da gravidade da situação que se apresente (DANTAS; FONTES; ANDRADE-JUNIOR, 2019). Saber ser resiliente está diretamente ligado à diminuição, ou pelo menos a administração do estresse que, quando observado por meio da prática esportiva, tem ação fundamental na manutenção da qualidade de vida.

A mencionada Qualidade de Vida, é definida pela Organização Mundial da Saúde – OMS, como a percepção do estado, pela ótica individual de cada ser de acordo com seus aspectos intrínsecos, tais como valores e cultura, incluindo objetivos, expectativas, padrões e interesses desses mesmos indivíduos.

Quando observada a relação desses aspectos com o indivíduo praticante do paradesporto, parte-se do pressuposto de que a pessoa com deficiência encontra maiores dificuldades nesse sentido, o que implica o desenvolvimento da resiliência, consequente diminuição do estresse e melhora da qualidade de vida, como visto na Figura 1:

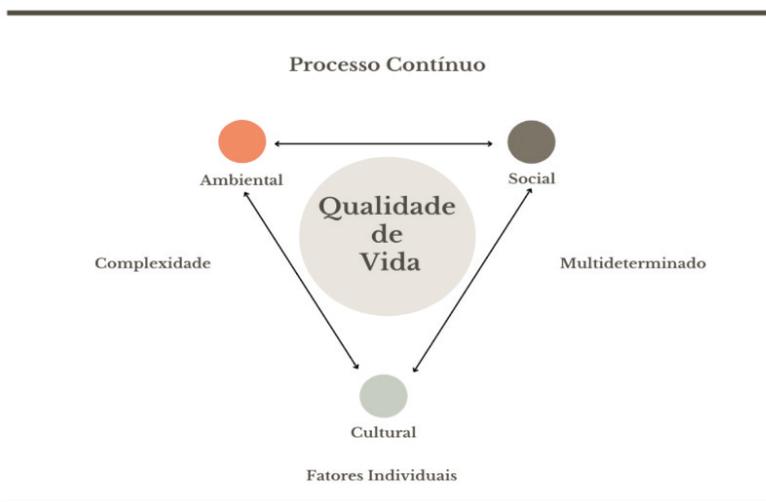


Figura 1. Resiliência, Estresse e Qualidade de Vida.

Fonte: A autoria própria, 2021.

Ainda sobre esses aspectos, Rodrigues (2018) pontua que os paratletas precisam buscar, diariamente, motivações para os manterem na rotina de treinamento, provando sua autoestima por meio do desafio em vencer suas limitações com coragem, dedicação e persistência.

Entre as mais diversas classificações para esses paratletas, existe o atleta cadeirante, presente em modalidades como o basquetebol, voleibol, entre outros. Para esse grupo, as dificuldades podem ser ainda mais desafiadoras, visto que envolvem locomoção, e reduzem o leque de opções em modalidades, gerando – desde cedo – a oportunidade da promoção de resiliência do indivíduo.

Especificamente a grupos de cadeirantes, as evidências científicas mostram que, quando observado indivíduos cadeirantes praticantes de esporte e indivíduos cadeirantes não praticantes, há mais qualidade de vida entre os praticantes (CALHEIROS *et al.*, 2021; MCVEIGH; HITZIG; CRAVEN, 2009) Essa é uma indagação que levará à discussão da

temática ao longo do capítulo; assim sendo, o presente estudo tem o objetivo de avaliar a influência da prática do esporte paralímpico em adultos cadeirantes em comparação com os níveis de estresse, resiliência e qualidade da vida de dois grupos de adultos cadeirantes. Trata-se de um ensaio baseado na bibliografia científica disponível.

2 | ESTRESSE

O estresse é um importante tema interdisciplinar estudado na atualidade; com isso, busca-se uma maior compreensão do tema um melhor enfrentamento de suas causas. O estresse pode ser compreendido como uma reação, ou resposta psicofisiológica do sujeito, ao ambiente em busca de adaptação a um evento compreendido como adverso ou ameaçador. A resposta ao evento estressor é que vai indicar o nível de estresse atingido pelo sujeito, sendo este agudo, se enfrentado com brevidade, ou crônico em caso de permanência na dificuldade de adaptação (ENUMO *et al.*, 2020).

Conforme esse autor, o estresse é um objeto de estudo a ser explorado por multiáreas; causas e consequências em diversas populações têm sido objetivos traçados por pesquisadores. Mais recentemente, a pandemia provocou a ocorrência de inúmeros estudos acerca dessa manifestação, investigando a importância de exercícios físicos, por indicar que praticantes mais experientes apresentam maior capacidade de autorregulação no quadro estressor (CORRÊA *et al.*, 2020).

A forma como o sujeito lida com eventos adversos e estressores é fundamental para a sua qualidade de vida, e pode prevenir outras doenças de cunho psicossomático tais como transtornos de ansiedade e depressão. Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2021) investigaram a relação entre estas três disfunções psicológicas e destacaram que o sexo feminino se apresenta mais vulnerável ao sofrimento mental diante de estressores, e políticas de orientação ao enfrentamento eficaz deste público são ainda mais relevantes na prevenção de doenças psíquicas originadas por esse.

O enfrentamento do estresse pode ser compreendido como *Coping*, termo que representa a capacidade de defesa ou adaptação do sujeito as ameaças externas que impactam na psiquê. Numa conjuntura cognitiva-comportamental, o enfrentamento do estresse pode ser realizado através de diferentes maneiras, focalizados na emoção ou cognição, ou mesmo em crenças religiosas e suporte social, a depender do pressuposto teórico. Independente do grupo estratégico, a literatura unifica-se em torno do *coping* para defini-lo como uma busca por adaptação ao estressor (PEREIRA; CAVALCANTE; ALBUQUERQUE, 2018).

No esporte, o estudo do estresse e do enfrentamento também é evidenciado em diversos manuscritos, a exemplo do reportado por Costa, Oliveira e Vargas (2020), que investigaram a percepção de estressores em atletas de futebol profissional, considerando diferenciações psicossociais e repertório de enfrentamento. Os autores evidenciaram

que há influência nas características dos atletas e suas respostas aos estressores por evidenciar a menor eficácia que os atletas religiosos apresentaram no enfrentamento de adversidades ambientais.

O esporte de rendimento apresenta resultados impactantes sobre a relação entre esta prática no desenvolvimento do estresse em grau patológico; entretanto, quando a investigação é acerca da atividade física recreativa, os dados apontam que essa é importante para o enfrentamento e equilíbrio de fatores estressores. A atividade física regular está associada à maior capacidade cognitiva-comportamental de enfrentamento ao estresse, além de outros fatores que contribuem para promoção da qualidade de vida como maior socialização e alimentação balanceada, no comparativo com sujeitos sedentários (FÁTIMA XAVIER *et al.*, 2020).

Conforme discutido, o estresse ocorre no sujeito por conta de demandas emergidas do dia a dia. E em sujeito com dificuldades adicionais, a exemplo dos cadeirantes, que possuem a dificuldade na locomoção? Pereira e colaboradores (2019) investigaram os impactos destas demandas adicionais em estudantes universitários com deficiência e Transtornos Funcionais Específicos e identificaram que esta população apresentou maiores níveis de estresse e reduzidos níveis de resiliência, além da necessidade de políticas institucionais inclusivas e de orientação ao enfrentamento do estresse.

Dentre o possível extenso repertório de enfrentamento que o cadeirante pode desenvolver, a atividade física tem sido cada vez mais implementada e adotada em diferentes partes do mundo. O basquete para cadeirantes – por exemplo – é uma modalidade consolidada e amplamente difundida na atualidade, apresentando ganhos significativos na qualidade de vida do sujeito, através não somente na maior capacidade de adaptação ao estresse como na adoção de hábitos alimentares saudáveis e redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (CASTRO *et al.*, 2020).

Mello e colaboradores (2020) realizaram um amplo estudo com praticantes do basquetebol adaptado para cadeirantes; esse também evidenciou importantes impactos desta prática na regulação do estresse e promoção da qualidade de vida. Os entrevistados destacaram que a prática de atividade física regular é prazerosa, minimiza o estresse, inclui o sujeito por meio de uma eficaz sociabilização e afastam de pensamentos depressivos, motiva e devolve a sensação de autonomia e de vontade de viver.

3 | RESILIÊNCIA

O tópico de enfrentamento de adversidades e do crescimento psicológico do ser humano tem uma longa história como objeto de pesquisa da Psicologia (RALHA-SIMÕES, 2017; BRANDÃO; NASCIMENTO, 2019; HART, 2021). Apenas na década de 1970, a resiliência passou a ser aplicada como um construto psicológico, mediante de investigações de um grupo pioneiro de psicólogos e psiquiatras (OLIVEIRA; NAKANO,

2018). À vista disso, as pesquisas foram voltadas às populações sujeitas a adversidades crônicas buscando compreender os efeitos dessas sobre o desenvolvimento dos indivíduos (BRANDÃO; NASCIMENTO, 2019).

De acordo com Fontes e Neri (2015), a Psicologia se debruçou sobre a noção da resiliência há cerca de 30 trinta anos, quando psicólogos estudaram o desenvolvimento de diferentes crianças que se encontravam expostas a fatores de risco por viverem em adversidades. Nos últimos anos, verifica-se que diversos contextos se utilizam dos estudos sobre resiliência entre os quais se salientam as pesquisas acerca do paradigma do desenvolvimento humano destacando as fases da adolescência, vida adulta e velhice. Ademais, observa-se um enfoque sobre o desempenho de indivíduos nas organizações frente os desafios inerentes à realidade do mercado de trabalho e a prática esportiva (GOMES, 2017; SOUZA; DECUSSATTI, 2017).

Nesse mesmo sentido, a Psicologia investiga as diferenças humanas na resiliência para compreender porque alguns indivíduos são capazes de enfrentar, até mesmo prosperar sob a pressão que vivenciam em suas vidas, enquanto outros falham e podem ser traumatizados pelos acontecimentos adversos (ASTORGA *et al.*, 2019).

Ressalta-se que um dos primeiros autores a discutir o conceito de resiliência foi Flach (1991) dizendo que, para um indivíduo ser resiliente, dependerá de sua competência de reconhecer a dor pela qual está passando, perceber qual o sentindo que ela tem e tolerá-la durante um tempo até que seja competente para resolver esse conflito de modo positivo. Segundo o autor defendeu que o termo não se associa apenas a aspectos psicológicos, mas também a aspectos físicos e fisiológicos.

Todavia, somente recentemente pesquisadores têm evocado o termo “resiliência” para tratar das histórias de sucesso de indivíduos que enfrentam ou enfrentaram adversidades (GOMES, 2017). Conceitualmente, resiliência tem sido descrita como a capacidade de se recuperar diante de desafios ou dificuldades (GEHER; WEDBERG, 2020). Nesse sentido, o desenvolvimento da vida é orientado pelo modo como lidamos com crises ou desafios na vida; algumas dificuldades são necessárias para um desenvolvimento saudável (WILLIAM; HOFFMAN, 2018).

Na vida humana, “podemos considerar a resiliência como o conjunto de qualidades pessoais que nos fazem crescer e nos desenvolver com mais vigor na adversidade e funcionar de maneira ideal após a superação do trauma.” (ASTORGA *et al.*, 2019, p. 184).

Por sua vez, Lopez, Pedrotti e Snyder (2015) afirmaram que resiliência é um conceito inferencial, em que dois julgamentos principais devem ser feitos para identificá-la. Primeiro, há um julgamento de que os indivíduos estão pelo menos “indo bem” com relação a um conjunto de expectativas de comportamento. Em segundo lugar, deve haver exposição significativa a riscos ou adversidades que constituem uma séria ameaça aos bons resultados.

Além disso, os autores reportaram que a investigação dos fenômenos de resiliência

necessita que os pesquisadores definam (i) os critérios ou método para identificar adaptação, ou desenvolvimento positivo e (ii) a presença passada ou atual de condições que ameaçam interromper a adaptação positiva, ou prejudicar o desenvolvimento.

Para Angst (2017), existem três tipos de resiliência: a emocional, a acadêmica e a social. A primeira associa as vivências positivas que levam a sentimentos de autoestima, autoeficácia e autonomia, que preparam o indivíduo a lidar com alterações e adaptações, obtendo um repertório de abordagens para a solução de problemas. A segunda envolve a escola como um lugar onde competências para resolver problemas podem ser adquiridas com a ajuda dos agentes educacionais. A terceira engloba fatores associados ao sentimento de pertencimento, supervisão de pais e amigos, relacionamentos íntimos, melhor dizendo, modelos sociais que estimulem a aprendizagem de resolução de problemas.

Nessa perspectiva, William e Hoffman (2018) destacaram que os níveis mais altos de resiliência são geralmente encontrados apenas naqueles que apresentam um histórico de lidar com adversidades moderadas. Por sua vez, uma vida sem contratempos também leva a uma redução da capacidade de lidar com os desafios diários (KASHDAN; BISWAS-DIENER, 2014).

Vale ressaltar que é relevante evidenciar que as atitudes são distintas conforme cada indivíduo que vivencia uma realidade. É exatamente a consideração da subjetividade que torna desafiadora e primordial o debate sobre a resiliência (GOMES, 2017). Visto que a resiliência pode gerenciar emoções e não suprimi-las (NEENAN, 2018).

De maneira geral, pode-se afirmar que a resiliência tem sido empregada para referir-se aos indivíduos capazes de retomar o equilíbrio emocional após grandes adversidades (OLIVEIRA; NAKANO, 2018). Da mesma forma, segundo o olhar da Psicologia Positiva o que pode aumentar a resiliência é emocionalidade positiva. Uma vez que as emoções e os sentimentos positivos na vida diária podem ajudar a moderar as reações ao estresse. Outros fatores que aumentam a resiliência incluem tarefa focada no enfrentamento de problemas, compromisso com metas, humor, paciência, otimismo, fé, altruísmo, *mindfulness*, autocompaixão e o uso de mecanismos de defesa (PEREZ-BLASCO *et al.*, 2016).

Cabe sublinhar que a Psicologia positiva é o estudo científico do bem-estar, dos fatores que contribuem para o funcionamento ideal dos indivíduos e comunidades para uma vida mais feliz e plena (TARRAGONA, 2014). Nesse contexto, a resiliência requer encontrar o equilíbrio entre muito e pouco controle emocional; além disso, deve-se apresentar a capacidade de empatia e maior abertura à experiência (KASHDAN; BISWAS-DIENER, 2014).

4 | A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA PARA OS ATLETAS PARAOLÍMPICOS

O crescente destaque do esporte paraolímpico brasileiro nos últimos Jogos Paralímpicos tem despertado a atenção de diversos pesquisadores das áreas da Educação

Física e da Psicologia (NASCIMENTO JUNIOR *et al.*, 2021). Ainda, os autores reportaram que o atletismo e a natação são as modalidades que mais conquistaram medalhas nas últimas edições da competição.

Nesses esportes, há uma predominância da habilidade técnica e alta intensidade de esforço, o que requer do atleta elevada capacidade física e psicológica durante os treinos e as competições (BACANAC *et al.*, 2014; NASCIMENTO JUNIOR *et al.*, 2021). Dessa forma, um dos principais desafios dos atletas paraolímpicos é tanto manter-se intrinsecamente motivado para a prática esportiva, quanto enfrentar as demandas estressantes e obstáculos ao longo da temporada (MARTIN *et al.*, 2015).

Outro ponto a ser considerado é que o esporte exige uma dedicação intensa para a obtenção dos melhores níveis de desempenho, proporcionando alcançar os resultados esperados, o que leva os atletas a desenvolverem regularmente competências para atingir seus objetivos, enfrentando tensões de ordem biológicas e fisiológica. Sendo assim, o esporte submete o atleta a obstáculos que necessitam ser constantemente superados (SOUZA; DECUSSATTI, 2017).

A literatura aponta que a capacidade de superar adversidades pode ser tida como um aspecto a ser desenvolvido por meio da prática esportiva, já que essa oferece diversas situações consideradas de risco (SANCHES, 2007; SOUZA; DECUSSATTI, 2017). É interessante salientar que existe uma série de fatores que operam e podem levar o atleta a um rendimento adequado, sendo capaz de superar situações de estresse e medo: um desses fatores é a resiliência (SANCHES, 2007). Chama-se a atenção para o fato que a resiliência é uma habilidade diretamente associada a diferentes instâncias envolvidas na vida do indivíduo e por elas influenciada (OLIVEIRA; NAKANO, 2018).

Em sua maioria, os estudos têm apontado que a resiliência é um componente fundamental na vida do indivíduo com deficiência, dado que essa condição está diretamente relacionada a um processo de agitação em eventos adversos, que se caracterizam por emoções desagradáveis e lutas mentais (SANCHES, 2007; BACANAC *et al.*, 2014; MARTIN *et al.*, 2015; SOUZA; DECUSSATTI, 2017). Logo, essas agitações podem levar a resultados positivos, melhorando a inteligência emocional desse indivíduo; por consequência, promover benefícios em futuros processos de agitação e para o engajamento nas mais diferentes atividades (LINDSAY; YANTZI, 2014).

De acordo com Nascimento Junior *et al.* (2021), a resiliência se concebe por recursos e proteção contra o potencial efeito negativo de estressores desenvolvidos mediante dos processos mentais e comportamentais dos atletas. Por isso, aqueles com maior resiliência são capazes de manter um bom funcionamento psicológico e motivados para executar suas atividades; os pesquisadores observaram que a resiliência demonstra correlação positiva com outros fatores de proteção, como autoestima e relacionamento interpessoal.

Acredita-se que a resiliência é um processo dinâmico de adaptação, envolvendo uma interação entre as habilidades, traços e recursos do indivíduo, as características da

adversidade que ele está enfrentando, suas ações e reações de sobrevivência. Isto sugere que a resiliência só pode ser identificada e avaliada depois que o processo tiver terminado e quando os resultados se tornarem evidentes (HART, 2021).

5 | QUALIDADE DE VIDA

Há algumas décadas, estudiosos se dedicam a pesquisar qualidade de vida (QV); devido a discordâncias, sobre esse conceito sempre houve divergência. Muitos termos já foram utilizados como sinônimos de QV, dentre eles destacam-se: boa vida, bem-estar, saúde, riqueza, prosperidade, dentre outros (DANTAS *et al.*, 2021). Sendo assim, percebe-se que – para definir QV – o foco deve ser no indivíduo, e o meio no qual está inserido levando diversos aspectos em consideração. Aspectos esses que se relacionam entre si num processo contínuo, pelo qual contribuiu com a mudança e ruptura do conceito focado apenas no modelo biomédico, abrindo caminho para um olhar ampliado (LAGEMANN *et al.*, 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu QV como sendo a percepção individual de cada pessoa e sua posição no contexto sociocultural, incluindo seus objetivos, valores, expectativas, padrões e interesses. Este amplo conceito abrange também aspectos relacionados à saúde física, estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, crenças pessoais e toda a interação do indivíduo com o meio ambiente (INGRASSIA *et al.*, 2020). Com isso, pode-se perceber quão presentes são os aspectos individuais e de forma multidimensional.

Segundo Dantas e Bezerra (2009), o conceito de QV deve ser interpretado de forma contínua e sendo resultante da relação de fatores que se modificam de acordo com o cotidiano do indivíduo. É proveniente de um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano, uma comunidade ou uma nação, como apresentado na Figura 2.



Figura 2. Interpretação do Constructo do Conceito de Qualidade de Vida

Fonte: Autoria própria, 2021.

Pensando nessa individualidade, multidimensionalidade e em todas as dimensões da QV, encontra-se na literatura que a pessoa com deficiência apresenta uma maior propensão de ter uma percepção ruim sobre sua QV. Isso se deve ao fato de ter limitações e restrições que – por muitas vezes – são impostas por conta de alguma deficiência, podendo afetar a interação dos fatores ambientais e pessoais das pessoas com deficiência (DIAZ *et al.*, 2019).

Observa-se que a prática de exercício físico influencia, de forma direta, a autonomia na funcionalidade das atividades cotidianas e até mesmo na autoestima das pessoas com deficiência (SANCHEZ *et al.*, 2021). Outro ponto positivo do exercício físico é a construção de um estilo de vida saudável; é preciso, porém, que ocorra uma aderência da pessoa com deficiência ao programa de exercícios físicos, para obter os benefícios provocados pelo mesmo. Um programa de exercícios físicos voltado para a pessoa com deficiência deve buscar a criação de estratégias que visem o combate do estresse e o aumento da resiliência nessa população (DE OLIVEIRA, 2019).

Efeitos positivos do exercício físico são bem descritos na literatura, em especial para pessoas com deficiência. Em seu estudo, Doneddu *et al.* (2020) encontraram que o treinamento de força gera uma redução de lesões nervosas em pacientes que apresentavam polirradiculoneuropatia desmielinizante inflamatória crônica, seja pela hipertrofia das fibras musculares seja pelo efeito anti-inflamatório do exercício ou até mesmo pelo aumento do impulso Neural.

O exercício físico regular está associado de forma positiva a uma melhor percepção da QV pelas pessoas com deficiência. Essa prática, além de aumentar a capacidade funcional (como dito anteriormente), melhora os componentes da aptidão física relacionados à saúde, bem como os relacionados ao desempenho, dependendo do tipo de intervenção que é prescrita (INGRASSIA *et al.*, 2020).

Dito isso, ressalta-se a importância do encorajamento de pessoas com deficiência a iniciarem a prática de atividades físicas planejadas, pois essas oferecem possibilidades e recursos que atuam como facilitadores na recuperação e na promoção de funções pessoais, na autonomia funcional e na autoestima, tendo como consequência uma maior propensão a desenvolverem um olhar positivo sobre a QV.

6 | ASPECTOS EMOCIONAIS DOS CADEIRANTES, PRATICANTES OU NÃO DE ESPORTE PARALÍMPICO

Vivemos em uma sociedade que valoriza o vigor físico e a beleza associada à juventude (FIGUEIRA *et al.*, 2021). A juventude, com sua força e beleza, são os componentes essenciais no contexto de uma sociedade que faz do corpo o instrumento de expressão e construção de identidade (MARINHO; REIS, 2016). Ao se analisar o cadeirante por uma visão de senso comum e de aspecto estético, a sociedade, denota a substituição de aspectos como a perda do forte, saudável, produtivo e valoroso, para a entrada do frágil, impotente, improdutivo e dependente, caracterizações essas produzidas socialmente (TAVARES *et al.*, 2016). A vida social do cadeirante tende a apresentar desafios físicos e emocionais. Sua vulnerabilidade emocional os convoca a aceitar sua condição física e sobrepujar, vivendo além dos sentidos de inadequação. A vergonha ou a autoconfiança são suas escolhas a cada instante, para desenvolver estratégias de resistência para desafiar estigmas, lidar com o senso de inadequação, com as respostas emocionais dos cadeirantes que variam em intensidade e tipo de emoção, assim como de acordo com o tipo de incapacitação e com o gênero (MOKDAD *et al.*, 2017).

A atividade física envolve a estruturação da rotina e pode ser considerada uma atividade de socialização, para além do exercício físico (BASTOS *et al.*, 2020), que além de melhorar a mobilidade, melhora o bem estar físico e gera possibilidade de participação social (VAGETTI *et al.*, 2020). Estar socialmente envolvido influencia a qualidade de vida, tornando-se necessário traçar medidas para garantir oportunidades desse envolvimento (BASTOS *et al.*, 2020).

A cultura, que representa o seu valor como eixo de sustentação de qualquer nação à medida que é capaz de modificar os modos de pensar e agir, age como uma possibilidade transformadora, onde políticas públicas voltadas para adoção de um estilo de vida saudável em jovens e adultos devem ser encorajadas (FIGUEIRA *et al.*, 2021). Nesta abordagem, as políticas públicas buscam manter o exercício da cidadania, apoiada em três

pilares: saúde, segurança e participação social, e as características da participação social estão intimamente relacionadas com cultura, crenças, hábitos, oportunidades e recursos disponíveis na comunidade assim como o estímulo de familiares e profissionais próximos (TAVARES *et al.*, 2016).

Os jogos olímpicos são eventos de ampla escala que – frequentemente – revelam o ápice, o pináculo da vida de um atleta. Competir nas olimpíadas pode estar associado a experiências altamente positivas como reconhecimento nacional e internacional, alcance de meta da vida e de benefícios financeiros (BENNIE *et al.*, 2021).

As categorias paralímpicas se dividem em seis amplos grupos, e um deles é o subgrupo dos cadeirantes: atletas que – por ter uma desvantagem competitiva – são classificados e agrupados de acordo com suas limitações. Os jogos olímpicos e a saúde mental são interligados porque atletas que se comprometem integralmente aos jogos olímpicos ou paralímpicos têm risco aumentado de desapontamento, perda de identidade e elevadíssimo estresse (HENRIKSEN *et al.*, 2020).

O atleta em geral tem identidade positiva; entretanto, o atleta de elite – o olímpico – tem sido citado como passível de depressão em relação às suas lesões. Os atletas que experimentam lesões têm mostrado em geral ansiedade, isolamento, perda do senso de si próprio, raiva, depressão e mesmo aumento do risco de suicídio associado ao declínio das suas habilidades (BREWER *et al.*, 1993) Os atletas de elite têm estressores peculiares, únicos, associados à participação no esporte, como lesões, viagens, tensão no relacionamento com o seu técnico, e pobres resultados da sua performance, todos impactando negativamente em sua saúde mental (BENNIE *et al.*, 2021).

Autocompaixão e uma atitude autoadaptativa são recursos dos quais os atletas lançam mão durante períodos emocionalmente difíceis, como recurso para alcançarem seu potencial. A relação entre a performance esportiva e a autocompaixão entretanto é complexa, com os atletas experienciando pressões e estressores significativos, em eventos competitivos importantes, usando a autocompaixão para promover as percepções de sua própria performance ao se preparar para competir, ao competir e refletindo em como ter excelência no esporte (ADAM; ABIMBOLA; FERGUSON, 2021).

Na cultura do esporte de elite, há tendência a normalizar a dor e mesmo ignorá-la, mantendo o ritmo esportivo mesmo com dores e lesões, conduzindo a uma inflexibilidade psicológica, que se conecta a condições de ansiedade e depressão (MASUDA; TULLY, 2012).

7 | CONCLUSÃO

A superação de limites é um dos componentes que o esporte pode proporcionar, além de contribuir para o desenvolvimento físico e mental de todas as pessoas, e se constitui como uma ferramenta que possibilita à inclusão das pessoas com deficiências

junto à sociedade contribuindo assim, para sua autonomia.

Para muitos paratletas, o esporte é sinônimo de vida, é um ponto importante na sua identidade por minimizar as fragilidades e proporcionar a quebra de barreiras e superação. Além de estimular a autonomia e a independência, prevenir doenças secundárias e contribuir com o desenvolvimento das capacidades físicas. Ele ainda pode oferecer possibilidades reais para vivenciar e ampliar as emoções e percepções proporcionadas pela prática.

Para os cadeirantes, o esporte pode contribuir para a melhoria das condições organofuncional (aparelho circulatório, respiratório, digestivo, reprodutor e excretor). Também, poderá ser decisivo na melhora a autoestima, proporcionar a independência e interação com outras pessoas. Nesse sentido, a melhora psíquica, física e social facilita a vida do deficiente em seu meio social tornando-o mais calmo, com autoestima elevada proporcionando um ambiente de melhor convívio com as pessoas em que passa maior parte do tempo.

Para promover a integração, a escola e a sociedade precisam assumir uma atitude de mudança geral sobre as práticas educacionais. As adaptações precisam ocorrer em todas as partes e os sistemas educacionais precisam se adequar para melhor atender às pessoas portadoras de necessidades especiais e físicas por meio de um trabalho de conscientização e de sensibilização para que a sociedade saiba lidar com o aluno especial.

Desta forma, aprender a viver junto, respeitando às individualidades, desenvolvendo o conhecimento acerca de outros sujeitos, histórias, tradições, conhecer as alterações provocadas pelo conhecimento científico, contribuir com o domínio de competências que prepare o indivíduo para enfrentar numerosas situações, englobando as capacidades de autonomia e de discernimento, juntamente com o reforço é onde se estrutura os objetivos da educação para a resiliência.

Pode-se desafiar o futuro numa perspectiva positiva e de superação, considerando as adversidades como degraus para a evolução atingindo com isso, a capacidade de estabelecer novas formas de equilíbrio e alcançar metas anteriormente inacessíveis. Sendo assim, os desafios e as barreiras que são encontrados no cotidiano possibilitam aprendizagens, conhecimentos, troca de experiências, aproximações e (re) significação da vida. O olhar sobre as deficiências e as limitações de todos e todas buscando a quebra de barreiras dependem, principalmente, da quebra de barreiras atitudinais, procedimentais e conceituais.

REFERÊNCIAS

ADAM, E. K.; ABIMBOLA, O. E. K. E.; FERGUSON, L. J. Know That You're Not Just Settling: exploring women athletes' self-compassion, sport performance perceptions, and well-being around important competitive events. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, [s. l.], v. 24, p. 1–11, 2021.

ANGST, R. Psicologia e Resiliência: uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 27, n. 58, p. 253–260, 2017.

ASTORGA, M. C. M. *et al.* Estratégias de enfrentamento que predizem maior resiliência. **Revista INFAD de Psicologia - International Journal of Developmental and Educational Psychology**, [s. l.], v. 4, n. 1, p. 183–190, 2019.

AXSOM, J. E.; LIBONATI, J.R. Impacto do exercício dos pais nas modificações epigenéticas herdadas da prole: uma revisão sistemática. **Relatórios fisiológicos**, [s. l.], v. 7, n. 22, 2019

BACANAC, L. *et al.* Competitive anxiety, self-confidence and psychological skills in top athletes with and without disabilities: pilot study. **Series: Physical Education and Sport**, Černojevića, v. 12, n. 2, p. 59-70, 2014.

BASTOS, M. *et al.* Participação em programas de intervenção comunitária e qualidade de vida: resultados de um estudo multicêntrico em Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, São Paulo, v. 23, n. 6, p. e190017, 2020.

BEKHET, A. H. *et al.* Benefits of Aerobic Exercise for Breast Cancer Survivors: a systematic review of randomized controlled trials. **Asian Pacific Journal of Cancer Prevention**, [s. l.], v. 20, n. 11, p. 3197-3209, 2019.

BENNIE, A. *et al.* Exploring the Experiences and Well-Being of Australian Rio Olympians During the Post-Olympic Phase: a qualitative study. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 12, p. 685322, 2021.

BISPO, M. D. C. **Criação de validação de um instrumento de orientação da vocação esportiva**. Dissertação não publicada. Universidade Tiradentes, Aracaju, 2020.

BRANDÃO, J. M.; NASCIMENTO, E. Resiliência psicológica. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, Belo Horizonte, v. 36, p. 1–31, 2019.

BREWER, B. W. *et al.* Identity foreclosure, athletic identity, and college sport participation. **The Academic Athletic Journal**, San Diego, v. 6, p. 1–13, 1993.

CALHEIROS, D. S. *et al.* Quality of Life and Associated Factors Among Male Wheelchair Handball Athletes. **Perceptual and Motor Skills**, [s. l.], v. 128, n. 4, p. 1623-1639, 2021.

CASTRO, K. C. E. *et al.* Estratificação do risco cardiovascular em cadeirantes jogadores de basquetebol. **Aletheia**, Canoas, v. 53, n. 2, p. 22-37, 2020.

CÔRREA, C. A. *et al.* Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde** [online], v. 25, p. 1-7, 2020.

COSTA, C. F. T.; OLIVEIRA, C. C. DA C.; VARGAS, M. M. Percepção de estresse e estratégias de enfrentamento em atletas de futebol religiosos. **Revista Brasileira De Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 93-99, 2020.

DANTAS, E. H. M.; BEZERRA, J. C. P. Fitness saúde e qualidade de vida. *In*: VIANNA, J.; NOVAES, J. **Personal training & condicionamento físico em academia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2009. p. 297-335.

DANTAS, E. H. M. *et al.* Condicionamento físico, saúde e qualidade de vida. *In*: DANTAS, E. H. M.; SILVA, J. R. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Ponta Grossa: Atena, 2021. p. 51-61.

DANTAS, K. B. A.; FONTES, L.; ANDRADE-JUNIOR, H. S. Estrés, ejercicio físico y resistencia laboral. **Memórias del XII Congreso Internacional de Motricidad Humana**. Bogotá: Kinesis, 2019.

DAVIS, C. L. *et al.* Exercise effects on arterial stiffness and heart health in children with excess weight: the SMART RCT. **International Journal Of Obesity**, [s. l.], v. 44, p. 1152-1163, 2019.

DE OLIVEIRA, A. C. **Impacto e contribuições da inteligência emocional na qualidade de vida**. Goiânia: Editora Kelps, 2019.

DIAZ, R. *et al.* Impact of Adaptive Sports Participation on Quality of Life. **Sports Medicine and Arthroscopy Review**, Philadelphia, v. 27, p. 73-82, 2019.

DONEDDU, P. E. *et al.* Impact of environmental factors and physical activity on disability and quality of life in CIDP. **Journal of Neurology**, [s. l.], v. 267, p. 2683–2691, 2020.

ENUMO, S. R. F. *et al.* Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, p. e200065, 2020.

FÁTIMA XAVIER, M. *et al.* (2020). Avaliação Do Estresse, Estilo Alimentar E Qualidade De Vida Em Praticantes De Atividade Física E Sedentários. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [s. l.], v. 12, n. 3, 2020.

FIGUEIRA, O. A. *et al.* A luta contra o envelhecimento, uma análise na perspectiva bioética. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 1, 2021.

FLACH, F. F. **Resiliência: a arte de ser flexível**. São Paulo: Saraiva, 1991.

FONTES, A. P.; NERI, A. L. Resiliência e velhice: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 5, p. 1475–1495, 2015.

GEHER, G.; WEDBERG, N. **Positive Evolutionary Psychology: Darwin's guide to living a richer life**. Oxônia: Oxford University Press, 2020.

GOMES, R. C. Resiliência e psicologia: análise da importação do termo. *In*: OLIVEIRA, F. M. V Colóquio Interdisciplinar de Cognição e Linguagem. **Anais [...]** Rio de Janeiro: Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF, 2017. p. 297-311. Disponível em: <http://coloquio.srvroot.com/vcoloquio/index.php/vcoloquio/article/view/190>. Acesso em: 7 jul. 2021.

HART, R. **Positive Psychology: the Basics**. Abingdon: Routledge, 2021.

HENRIKSEN, K. *et al.* Athlete mental health in the Olympic/Paralympic quadrennium: a multi-societal consensus statement. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, [s. l.], v. 18, n. 3, p. 391-408, 2020.

INGRASSIA, M. *et al.* Perceived Well-Being and Quality of Life in People with Typical and Atypical Development: the role of sports practice. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology**, [s. l.], v. 5, 1 12. 13, 2020.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 25, 645-657, 2021.

KASHDAN, T.; BISWAS-DIENER, R. **The upside of your dark side: why being your whole self—not just your “good” self—drives success and fulfillment.** New York: Avery, 2014.

LAGEMANN, B. *et al.* Problematizando o modelo de assistência biopsicossocial em saúde: um relato de experiência. **Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico**, Itaperuna, v. 4, n. 1, 2018.

LINDSAY, S.; YANTZI, N. Weather, disability, vulnerability, and resilience: exploring how youth with physical disabilities experience winter. **Disability and Rehabilitation**, [s. l.], v. 36, n. 26, p. 2195–2204, 2014.

LOPEZ, S. J.; PEDROTTI, J. T.; SNYDER, C. R. **Positive Psychology: the scientific and practical explorations of human strengths.** 3. ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2015.

LORA-POZO, I. Anthropometric, Cardiopulmonary and Metabolic Benefits of the High-Intensity Interval Training Versus Moderate, Low-Intensity or Control for Type 2 Diabetes: systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 16, n. 22, p. 4524, 2019.

MARINHO, M. S.; REIS, L. A. Velhice e aparência: a percepção da identidade de idosas longevas. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 145-160, 2016.

MARTIN, J. J. *et al.* Gritty, hardy, and resilient: predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. **Journal of Clinical Sport Psychology**, Hanover, v. 9, n. 4, p. 345-359, 2015.

MASUDA, A.; TULLY, E. C. The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. **Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine**, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 66-71, 2012.

MCVEIGH, S. A.; HITZIG, S. L.; CRAVEN, B. C. Influence of sport participation on community integration and quality of life: a comparison between sport participants and non-sport participants with spinal cord injury. **The Journal of Spinal Cord Medicine**, [s. l.], v. 32, n. 2, p. 115-124, 2009.

MELLO, G. M. S.; DE OLIVEIRA, V. M.; BRASIL, M. R.; MATTES, V. V. Motivação e índices de depressão em atletas de basquetebol em cadeira de rodas. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 8, p. e339985505-e339985505, 2020.

MOKDAD, M. *et al.* Emotional Responses of the Disabled Towards Wheelchairs. International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics. Virtual Conference, 2017. **Anais [...]** Springer International Publishing, 2017.

NASCIMENTO JUNIOR, R. A. *et al.* The role of resilience on motivation among brazilian athletics and swimming parathletes. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 32, n. 1, p. 1-10, 2021.

NEENAN, M. **Resilience as a Framework for Coaching**: a cognitive behavioural perspective. Abingdon: Routledge, 2018.

OLIVEIRA, K. S.; NAKANO, T.C. Avaliação da resiliência em Psicologia: revisão do cenário científico brasileiro. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 1, p. 73-83, 2018.

PEREIRA, H. A.; CAVALCANTE, C. E.; DA SILVA ALBUQUERQUE, R. Coping: um estudo sobre o estresse e suas estratégias de enfrentamento em uma multinacional em João Pessoa/pb. **Qualitas Revista Eletrônica**, Campina Grande, v. 19, n. 2, p. 52-71, 2018.

PEREIRA, R. R. *et al.* Estresse e Características Resilientes em Alunos com Deficiência e TFE na UFPA. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, 39, 1-16, 2019.

PEREZ-BLASCO, J. *et al.* The Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Improving the Capacity to Adapt to Stress Situations in Elderly People Living in the Community. **Clinical Gerontologist**, [s. l.], v. 39, n. 2, p. 90-103, 2016.

RALHA-SIMÕES, H. **Resiliência e desenvolvimento pessoal**: novas ideias para compreender a adversidade. Lisboa: Papa Letras, 2017.

RODRIGUES, R. T. S.; BARBOSA, G. S.; CHIAVONE, P. A. Personalidade e resiliência como proteção contra o Burnout em médicos residentes. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 37, n. 2, 245-253, 2013.

SANCHES, S. M. A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 1, n. 1, p. 01-15, 2007.

SANCHEZ, G. C. *et al.* Treinamento resistido para pessoas com deficiência física: qualidade de vida, autonomia e independência. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, Marília, v. 22, n. 1, p. 15-26, 2021.

SOUZA, T. S.; DECUSSATTI, D. O. Esporte e resiliência: uma revisão sistemática. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 20, n. 2, p. 389-401, 2017.

SPEER, K. E. *et al.* Modificação do estilo de vida para melhorar a regulação cardíaca autonômica em crianças: o papel do exercício. **Filhos**, [s. l.], v. 6, n. 11, p. 127, 2019.

TARRAGONA, M. **Tu mejor tú**: cómo la psicología positiva te enseña a subrayar las experiencias que fortalecen tu identidad. Madrid: Alianza Editorial, 2014.

TAVARES, D. M. S. *et al.* Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, Manguinhos, v. 21, n. 11, p. 3557-3564, 2016.

VAGETTI, G. C. *et al.* Association between functional fitness and quality of life of elderly participants of a program of physical activity of Curitiba, Brazil. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 31, n. 1, p. 3115, 2020.

VAINSELBOIM, B. *et al.* Cardiorespiratory Fitness, Smoking Status, And Risk Of Incidence And Mortality From Cancer: findings from the veterans exercise testing study. **Journal Of Physical Activity And Health**, [s. l.], v. 16, n. 12, p. 1098-1104, 2019.

WANG, Y. *et al.* Cancer Survivors Could Get Survival Benefits from Postdiagnosis Physical Activity: a meta-analysis. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, [s. l.], v. 2019, p. 1-10, 2019.

WARBURTON, D. E. R.; BREDIN, S. S. D. Health Benefits of Physical Activity: a strengths-based approach. **Journal of Clinical Medicine**, [s. l.], v. 8, n. 12, p. 2044, 2019.

WILLIAM, C.; HOFFMAN, E. **Positive Psychology**: the science of happiness and flourishing. 3 ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2018.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Abordagem lúdica 52, 56, 57, 60, 63, 64

Abordagem tradicional 52, 60

Administração esportiva 104

Adolescentes 12, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 21, 25, 131, 132, 133, 164, 165, 166, 167, 171, 172, 173, 174, 188

Ansiedade Pré-Competitiva 187, 193, 195

Autismo 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 167

B

Boas Práticas de governança 104, 106, 107, 109, 111, 114, 115, 137, 147

Brincar 10, 16, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 54

C

Ciclo menstrual 13, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 228

Composição corporal 166, 171, 242, 244, 246, 247, 248, 249, 251, 253

Comunicação Organizacional 66, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 81, 83

Confederações 68, 76, 80, 83, 117, 137, 143, 145, 146, 147, 149

Crianças 10, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 91, 102, 110, 128, 131, 132, 133, 148, 163, 165, 172, 174, 239

Currículo 2, 10, 24, 25, 26, 27, 44, 151, 161, 163

D

Desempenho Atlético 219

Desempenho Físico Funcional 178

E

Educação Especial 10, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 254

Educação Física 2, 9, 10, 12, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 51, 54, 64, 65, 66, 85, 92, 99, 104, 115, 117, 118, 124, 127, 151, 152, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 167, 177, 184, 186, 195, 196, 206, 207, 209, 217, 229, 239, 241, 254

Educação Física Escolar 2, 9, 10, 11, 23, 24, 26, 30, 34, 152, 153, 158, 162, 254

Educação Física Infantil 10, 12, 13, 15, 20, 22

Efeito Ergogênico 219, 227

Efeito Placebo 219, 228

Ensino Médio 10, 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34

Entidades esportivas 11, 66, 67, 68, 70, 75, 76, 137, 138, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 149

Escalada 12, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184

Esporte 2, 9, 11, 12, 6, 7, 10, 25, 30, 31, 33, 34, 47, 48, 53, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 76, 83, 84, 85, 86, 88, 89, 90, 92, 93, 96, 97, 98, 99, 102, 104, 105, 106, 107, 110, 111, 115, 118, 119, 124, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 178, 179, 183, 184, 187, 188, 190, 195, 196, 197, 199, 206, 207, 219, 240, 241, 242, 243, 244, 251, 252, 253, 254

Esporte Orientação 12, 48, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162

Esportes de Combate 186, 187, 192, 196, 206

Estado da arte 35, 219

Estresse Fisiológico 87

Exercícios Físicos 3, 5, 89, 95, 209, 210, 211, 212, 238, 244

F

Fisiculturismo 242, 243, 244, 245, 246, 249, 250, 251, 252

Força Muscular 12, 164, 165, 166, 172, 173, 174, 178, 179, 181, 184, 217

Força Muscular Isométrica 165, 181

Formação Docente 12, 13, 21

Formação Inicial 12, 3, 20, 151, 152, 153, 156, 157, 158, 159, 161, 162, 163

Futebol 11, 30, 31, 32, 66, 67, 69, 74, 76, 77, 78, 79, 83, 85, 89, 99, 106, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 123, 124, 125, 129, 131, 132, 152, 155, 162, 218, 221, 222, 225, 246

G

Gestante 237, 238

Gestão 5, 10, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 79, 85, 106, 107, 109, 111, 113, 114, 116, 117, 129, 136, 137, 141, 143, 144, 145, 146, 148, 150, 237, 241, 254

Gestão Esportiva 117, 137

Goleiro 11, 32, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125

I

Idate 13, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 194

J

Judô 111, 115, 193, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 203, 206, 207

L

Lazer 12, 6, 14, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 134, 135, 136, 152, 159, 206

Lúdico 10, 20, 36, 37, 39, 41, 42, 44, 51, 54, 55, 60, 62, 63, 64, 65, 153, 156

M

Metodologias de ensino 52, 53, 152

Mulheres 53, 128, 148, 172, 196, 199, 209, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 222, 228, 236, 237, 238, 247, 250

N

Natação 11, 33, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60, 62, 63, 64, 65, 93, 131, 203, 218, 221, 222, 224, 226

Negócios 72, 106, 236, 237, 238, 239, 240, 241

O

Organizações Esportivas 68, 69, 71, 72, 83, 117, 137, 138, 139, 141, 143, 144, 146

P

Paratleta 87

Perda rápida de peso 13, 196, 197, 198, 204, 206, 207

Políticas Públicas 12, 5, 6, 7, 21, 96, 126, 127, 128, 129, 131, 134

Populações Tradicionais 12, 126, 128, 129, 133

Preensão Palmar 171, 173

Princípios operacionais 11, 118, 120, 121, 124

Q

Qualidade de vida 11, 2, 3, 6, 8, 15, 19, 36, 86, 87, 88, 89, 90, 94, 96, 99, 100, 102, 128, 131, 187, 207, 213, 215, 216, 239

Qualidade do sono 13, 196, 197, 198, 200, 203, 204, 207, 208

R

Regras de ação 11, 118, 120, 121, 124, 125

Relacionamento Humano 30, 31

Resiliência Psicológica 87, 99

S

Sedentarismo 10, 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Síndrome de Down 9, 12, 164, 165, 167

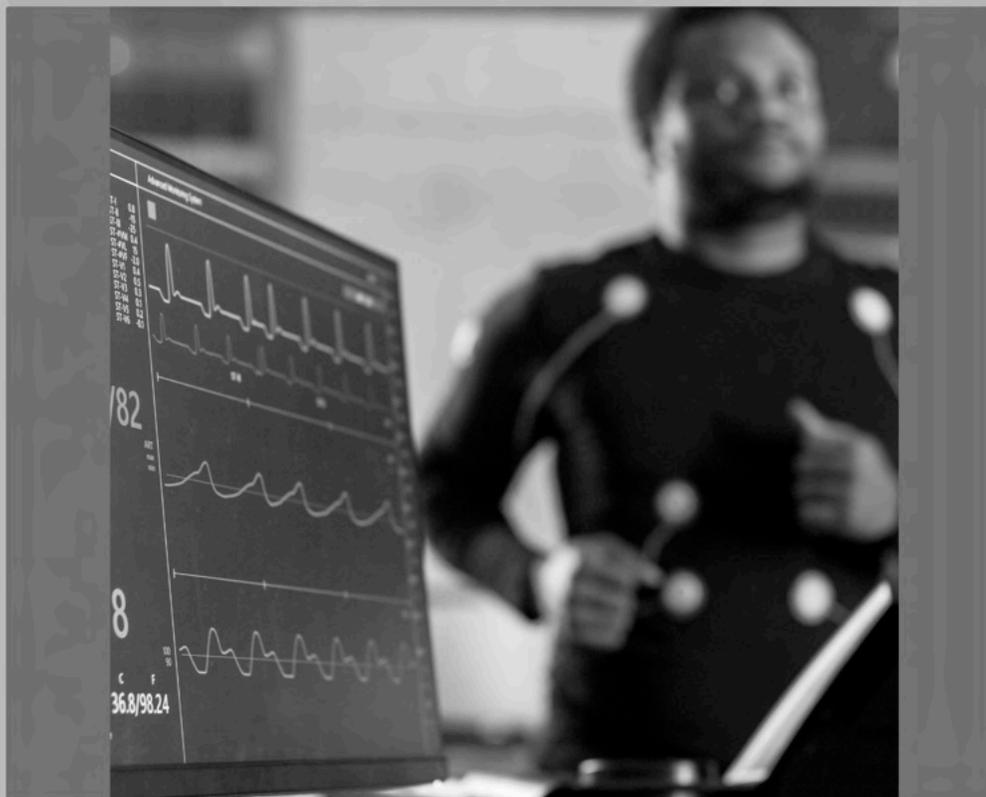
T

Tomada de decisão 11, 118, 122, 123, 124, 138, 139, 140, 147, 155, 183

Treinamento Personalizado 13, 236

Ciências do esporte

e educação física: Pesquisas científicas inovadoras,
interdisciplinares e contextualizadas

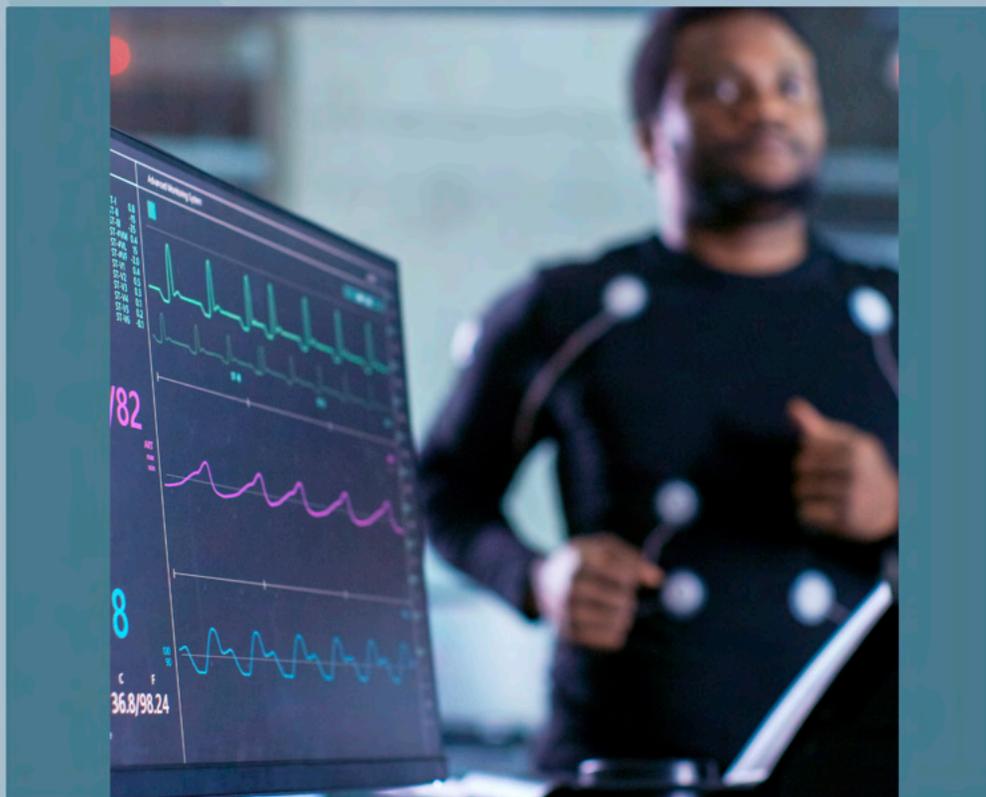


- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Atena
Editora
Ano 2021

Ciências do esporte

e educação física: Pesquisas científicas inovadoras, interdisciplinares e contextualizadas



- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 @atenaeditora
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Atena
Editora
Ano 2021