

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FEFF
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

JORDAN FERREIRA BORGES

**CONDICIONAMENTO FÍSICO, PERFIL NUTRICIONAL, ESTRESSE E HUMOR DE ATLETAS
UNIVERSITÁRIOS. UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

MANAUS - AM

2024

JORDAN FERREIRA BORGES

**CONDICIONAMENTO FÍSICO, PERFIL NUTRICIONAL, ESTRESSE E HUMOR DE ATLETAS
UNIVERSITÁRIOS. UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado de Educação Física – Promoção e Saúde da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), como requisito para obtenção do título de Condicionamento físico, perfil nutricional, estresse e Humor de atletas universitários. Uma revisão sistemática

Orientador: Prof. Dr. Vinicius Cavalcanti

MANAUS - AM

2024

Condicionamento físico, perfil nutricional, estresse e humor de atletas universitários. Uma revisão sistemática

Physical Conditioning, Nutritional Profile, Stress and Mood of College Athletes. A Systematic Review
física, perfil nutricional, estresse e estado de ânimo de deportistas universitários. Una revisión sistemática

Jordan Ferreira Borges

jordan.borges@ufam.edu.br

Bruna Ketellen Marques Pereira

bruna.pereira@ufam.edu.br

Esmeralda Lhia do Nascimento Santos

lhiaesmerada@gmail.com

Gabriely Castro de Oliveira

gabriely.castro@ufam.edu.br

João Rodrigues da Silva Neto

joao.rsneto21@gmail.com

Vinicius Cavalcanti

viniciuscavalcanti@ufam.edu.br

Graduando na Universidade Federal do Amazonas

(UFAM) Bacharel em Promoção em Saúde e Lazer

Graduanda no Curso de Bacharelado em Educação Física -

Treinamento Esportivo pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

Graduanda de Bacharelado em

Fisioterapia na Universidade Federal do

Amazonas

Graduanda no Curso de Bacharelado em Educação

Física

Promoção em Saúde e Lazer

pela Universidade Federal do Amazonas

(UFAM)

Graduando na Universidade Federal do Amazonas

(UFAM) Bacharel em Promoção em Saúde e Lazer

Orientador. Graduado em Educação Física

pela Universidade Federal do Amazonas

Mestrado em Educação pelo PPGE/UFAM

Doutorado em Biotecnologia pela Universidade do Estado do

Amazonas Atualmente é Professor dos Cursos de

Bacharelado e Licenciatura em Educação Física

da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia

(FEFF)

Resumo

O estudo destaca a importância da promoção ativa da saúde e qualidade de vida em estudantes universitários, especialmente atletas, porém, as mudanças que ocorrem nesta fase da vida, tais como, o estudo em tempo integral, as pesquisas, os estágios e a ainda a prática esportiva ocasionam modificações em fatores como atividade física, estresse, sono e nutrição, evidenciando impactos na qualidade de vida. Diante desse contexto, esta revisão sistemática objetiva analisar a literatura científica sobre os fatores que influenciam a qualidade de vida relacionada à saúde dos estudantes universitários, com foco nos impactos da atividade física, do estresse, do sono e da nutrição. A metodologia abrangente inclui busca em bases de dados, triagem e leitura completa. Foram analisados mais de 40 artigos, destacando a relevância da nutrição, estresse e sono. Os resultados ressaltam a importância desses fatores para o bem-estar, independentemente das trajetórias acadêmicas e esportivas. As conclusões apontam para a necessidade de equilibrar a atenção entre atletas e toda a comunidade acadêmica, visando melhorias na qualidade de vida.

Unitermos: Estudantes-atletas. Nutrição. Estresse. Sono. Condicionamento físico.

Abstract

The study highlights the importance of actively promoting health and quality of life among university students, especially athletes. However, the changes that occur during this phase of life, such as full-time study, research, internships, and sports practice, result in modifications in factors such as physical activity, stress, sleep, and nutrition, revealing impacts on quality of life. Given this context, this systematic review aims to analyze the scientific literature on the factors influencing health-related quality of life among university students, focusing on the impacts of physical activity, stress, sleep, and nutrition. The comprehensive methodology includes database search, screening, and full reading. Over 40 articles were analyzed, universitários. revisão highlighting the relevance of nutrition, stress, and sleep. The results emphasize the importance of these factors for well-being, regardless of academic and sports trajectories. The conclusions point to the need to balance attention between athletes and the entire academic community, aiming for improvements in quality of life.

Keywords: Student-athletes. Nutrition. Stress. Sleep. Physical conditioning.

Resumen

El estudio destaca la importancia de promover activamente la salud y la calidad de vida en los estudiantes universitarios, especialmente en los deportistas, sin embargo, los cambios que se presentan en esta etapa de la vida, como el estudio de tiempo completo, la investigación, las pasantías e incluso la práctica deportiva provoca cambios en factores como la actividad física, el estrés, el sueño y la nutrición, mostrando impactos en la calidad de vida. Ante este contexto, esta revisión sistemática tiene como objetivo analizar la literatura científica sobre los factores que influyen en la calidad de vida relacionada con la salud de los estudiantes universitarios, centrándose en los impactos de la actividad física, el estrés, el sueño y la nutrición. La metodología integral incluye búsqueda, selección y lectura exhaustiva de bases de datos. Se analizaron más de 40 artículos, destacando la relevancia de la nutrición, el estrés y el sueño. Los resultados resaltan la importancia de estos factores para el bienestar, independientemente de las trayectorias académicas y deportivas. Las conclusiones apuntan a la necesidad de equilibrar la atención entre los deportistas y toda la comunidad académica, con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

Palabras clave: Estudiantes-deportistas. Nutrición. Estrés. Sueño. Acondicionamiento físico.

Introdução

A promoção ativa da saúde e do bem-estar, desempenha um papel crucial para os estudantes universitários. Essa abordagem visa prevenir e mitigar os efeitos negativos à saúde que podem surgir durante a graduação e ao longo da vida (Ridner et al., 2016). O cotidiano dos estudantes é caracterizado por um estilo de vida sedentário, evidenciado pelo frequente comparecimento às aulas universitárias, no entanto, é vital ressaltar a importância da atividade física nessa fase, uma vez que os padrões de saúde que moldarão a vida adulta já estão sendo estabelecidos (Sawyer et al., 2012).

Paralelamente, os estudantes-atletas enfrentam estresses físicos e psicológicos devido aos compromissos esportivos e acadêmicos simultâneos (Brown et al., 2015). Ao serem selecionados para praticar esportes de alto rendimento, passam por mudanças significativas na rotina diária, envolvendo disciplina, longas horas de treinamento, controle alimentar, busca por acompanhamento de outros profissional, como nutricionista, com objetivo de uma performance positiva (Santos et al., 2021). Essas características definem a experiência única de ser um atleta nesse contexto. Essas mudanças apresentam desafios para os estudantes universitários, refletindo-se em dificuldades crescentes relacionadas ao sono (Schlarb et al., 2017).

Além disso, o aumento nos níveis de estresse entre estudantes de diversas universidades é observado como uma resposta à mudança de rotina (Alsulami et al., 2018), transtornos de ansiedade surgem como os problemas psiquiátricos mais prevalentes nesse grupo, afetando aproximadamente 11,9% dos estudantes universitários (BLANCO et al., 2008).

No que diz respeito à dieta dos estudantes-atletas, a influência do estado nutricional no desempenho físico é essencial, visto que segundo Nascimento, e Alencar. (2007) contribui para a recuperação de lesões, resultando em benefícios gerais para a saúde.

A justificativa desta pesquisa reside em compreender e melhorar as práticas e comportamentos fora do campo, o que é crucial para o desempenho, desenvolvimento e bem-estar dos alunos-atletas. (Leduc, 2020)

O objetivo desta revisão é analisar a literatura científica sobre os fatores que influenciam a qualidade de vida relacionada à saúde dos atletas universitários, com foco nos impactos da atividade física, do estresse, do sono e da nutrição.

Metodologia

Para a pesquisa, adotou-se uma abordagem metodológica abrangente. Iniciou-se com a busca sistemática de artigos nas bases de dados PubMed, Google Acadêmico e Scielo, identificando um total de 61 artigos relevantes sobre o tema. Em seguida, realizou-se uma triagem para eliminar duplicidades, resultando na exclusão de 17 artigos e mais 7 na triagem. Assim, 37 artigos foram selecionados para leitura completa e 28 foram escolhidos para a revisão sistemática, conforme mostrado na figura subsequente.

Figura 1. Organograma da seleção dos estudos



Fonte: Elaborado pelos autores

Adotou-se uma abordagem abrangente na pesquisa, utilizando bases de dados como PubMed, Google Scholar e Scielo. A pesquisa abordou temas como "estudantes-atletas", "nutrição e atletas", "estresse universitário", "sono e atletas", e "atletas e condicionamento físico", incluindo estudos em inglês, português e espanhol.

Os critérios de inclusão foram estudos originais publicados em revistas científicas revisadas por pares que investigassem a relação entre esses temas e a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em estudantes-atletas e que tenham sido publicados entre 2019 e 2024. Foram excluídos estudos duplicados, em idiomas

diferentes dos especificados, resumos, editoriais, cartas ao editor, livros, capítulos de livros e estudos anteriores a 2019.

O processo de seleção se deu em duas etapas: Busca Inicial, com palavras-chave para pesquisa nas bases de dados, e Leitura Completa, onde os estudos selecionados foram lidos na íntegra para confirmar a elegibilidade. Foi criada uma planilha com informações de mais de 63 artigos científicos relevantes.

Resultado e discussão

Foram realizados estudos abrangentes, resultando em 27 descobertas consideradas relevantes para análise, predominantemente centradas em estudantes-atletas. A tabela a seguir destaca os artigos identificados, categorizando-os em temas específicos como nutrição, estresse e humor, sendo, além de uma abordagem mais geral. A tabela inclui informações sobre autor e data, objetivo principal e resultados do estudo.

Tabela 1. *Tabela de caracterização dos estudos*

Autor e Data	Objetivo principal	Resultados do estudo
Nor Azizam et al. (2022)	Determinar o conhecimento dos atletas universitários da Malásia sobre nutrição e alimentação esportiva, bem como suas fontes de referência e programas preferidos de educação em nutrição esportiva.	Revelou falta de compreensão sobre a ingestão diária recomendada de frutas e vegetais (apenas 14,3% responderam corretamente), o papel das vitaminas e minerais na produção de energia (21,4%) e boas fontes de gordura insaturada (37,2%). O acadêmico foi a principal fonte de referência (81%»), enquanto as revistas foram as fontes menos referidas (36%). Os atletas universitários preferiram os acampamentos esportivos (33%) às demais opções de programas de educação nutricional.

Desbrow et al. (2020)	Destacar os desenvolvimentos recentes na nutrição desportiva clínica, com foco no fornecimento de aconselhamento e recursos baseados em evidências para o tratamento de	Uma baixa ingestão de energia na dieta em relação às demandas energéticas do exercício (ou seja, baixa disponibilidade de energia) pode resultar em uma série de problemas médicos.
	apresentações médicas comuns.	
Milano et al. (2020)	Avaliar o papel da atividade física excessiva, interferindo predominantemente nas atividades diárias, resultando em maior consumo de energia levando à perda de peso, e estudar os critérios diagnósticos de bulimia e anorexia nervosa.	A nutrição é usada para melhorar o desempenho de atletas, técnicos e treinadores. No entanto, quando há vulnerabilidade para transtornos alimentares, tentar controlar o peso pode levar a distúrbios como anorexia atlética.
Walsh (2019)	Fornecer um relato exaustivo da influência de macronutrientes e micronutrientes individuais na imunidade do atleta.	A nova perspectiva teórica fornecida aguça o foco nos suplementos nutricionais tolerogênicos que demonstraram reduzir a carga de infecção em atletas, por exemplo, probióticos, vitamina C e vitamina D.
Turnagöl et al. (2021)	Apresentar o papel das diversas estratégias nutricionais na redução do risco de lesões e na	Lesões acontecerão aos atletas como consequência inevitável dos esportes apesar dos muitos benefícios das dietas baixas em

	<p>melhoria do processo de tratamento e reabilitação nos esportes de combate.</p>	<p>FODMAP e GFD, essas dietas especiais também estão associadas a perturbações da microbiota intestinal, produção de ácidos graxos de cadeia curta, distúrbios alimentares, aumento da ansiedade psicossocial e diminuição da ingestão de energia e nutrientes.</p>
<p>Malsagova et al. (2021)</p>	<p>Avaliar o estado atual do comportamento alimentar dos atletas, o desenvolvimento do</p>	<p>competições, os atletas devem seguir as recomendações de médicos e nutricionistas.</p>
	<p>mercado alimentar, a racionalidade da escolha alimentar e a eficácia das recomendações desenvolvidas e elaboradas.</p>	
<p>Caballero-Garcia et al. (2022)</p>	<p>Fazer um levantamento de artigos sobre recuperação muscular e sobre a nutrição.</p>	<p>Em uma meta-análise sobre os efeitos da vitamina D na recuperação muscular pós-exercício, observamos que embora a vitamina D parece ser eficaz contra o processo inflamatório muscular, o papel na recuperação pós-exercício ao modular a liberação de músculo biomarcadores ainda precisam ser demonstrados.</p>

Werner (2022)	Avaliar o nível de conhecimento nutricional entre atletas universitários da Divisão I, utilizando a pesquisa de Calella et al. (2017).	Os atletas parecem ter baixo conhecimento nutricional, colocando-os em risco de escolhas alimentares inadequadas que podem diminuir a capacidade de desempenho ideal e aumentar o risco de lesões.
Spriet (2019)	Reunir investigadores em nutrição desportiva e ciências desportivas nos últimos 30 anos para abordar muitas questões relacionadas com a saúde, o bem-estar e o desempenho dos atletas.	A pesquisa em nutrição esportiva contribuiu muito para o que sabemos sobre o exame da importância da nutrição para os atletas.
Burke et al. (2019)	Otimizar o desempenho dos atletas de distância no atletismo, considerando fatores como potência aeróbica, eficiência de	Alimentos esportivos (bebidas, géis, etc.) podem ajudar no cumprimento dos planos nutricionais de treinamento/corrída, com cafeína e, talvez, nitrato sendo
	exercício e economia de corrida.	usados como suplementos de desempenho baseados em evidências.
Vitale et al. (2019)	Fornecer uma revisão das evidências atuais sobre nutrição esportiva para atletas de resistência.	Esta revisão resume as principais recomendações sobre macronutrientes, hidratação e suplementos para atletas de resistência e ajuda os médicos que tratam atletas de resistência a esclarecer equívocos na pesquisa sobre nutrição esportiva ao aconselhar atletas de resistência.

Eichstadt et al. (2020)	Analisar os transtornos alimentares em atletas do sexo masculino, abordando sua gravidade e impactos médicos, psicológicos e no desempenho atlético.	Os profissionais que trabalham em estreita colaboração com os atletas estão numa posição única para identificar e rastrear aqueles que podem necessitar de avaliação e tratamento adicionais.
Ghozayel et al. (2020)	Explorar os padrões de consumo e correlatos do consumo de DE, bem como as percepções e experiências de estudantes universitários no Líbano em relação a essas bebidas.	Os resultados deste estudo de método misto mostraram que o consumo de DE é um comportamento de consumo comum entre estudantes universitários num ambiente urbano no Líbano, particularmente entre os homens.
Chang et al. (2020)	Fornecer diretrizes baseadas em evidências para a detecção, tratamento e prevenção de problemas de saúde mental em atletas competitivos. Convocado pela Sociedade Médica Americana de Medicina Esportiva.	O estudo destaca a relação entre identidade atlética e saúde mental, abordando temas como trote, assédio moral, má conduta sexual e transtornos alimentares. Destaca-se a importância da prevenção global e educação. A transição do esporte e a resposta psicológica a lesões são abordadas, assim
		como a automedicação. Depressão, suicídio, ansiedade e excesso de treinamento são discutidos, junto com estratégias de manejo. Recomendações para sono, TDAH e riscos relacionados a medicamentos são fornecidas.

<p>Shannon et al. (2021)</p>	<p>Investigar a relação entre os comportamentos dos treinadores, específicos de apoio e controle das necessidades psicológicas dos atletas, e os resultados de saúde mental no contexto esportivo, como esgotamento e vitalidade subjetiva. Para isso, utiliza a análise de perfil latente para identificar padrões heterogêneos de comportamento dos treinadores e como esses padrões se relacionam com a saúde mental dos atletas.</p>	<p>No geral, a análise do perfil latente revelou nuances substanciais nos contextos sociais dos atletas, prevendo variações na saúde mental. Intervenções que apoiem as necessidades são necessárias para perfis de atletas “excessivamente críticos”, “controladores severos” e “controladores distantes”.</p>
<p>Wu et al. (2021)</p>	<p>Explorar a relação entre atenção plena disposicional, habilidades psicológicas e resistência mental entre diferentes tipos de atletas.</p>	<p>A ligação positiva entre a atenção plena disposicional, as habilidades psicológicas e a resistência mental entre atletas de múltiplos esportes sugerem que talvez seja apropriado desenvolver ainda mais a atenção plena disposicional em atletas e que intervenções baseadas na atenção plena possam ser consideradas no futuro.</p>

Sutcliffe et al. (2020)	Revisar a ansiedade de desempenho em jovens atletas, destacando a prevalência variada de transtornos de ansiedade.	Alguns dos muitos fatores de estresse que podem afetar os atletas universitários incluem pressões dos colegas, independência, necessidade de agradar a família, amigos e treinadores, alto nível de expectativas com um forte comprometimento com o sucesso e a vitória em esportes intercolegiais competitivos e intensos.
Gaia et al. (2023)	Investigar os fatores associados à síndrome de burnout em atletas universitários.	Os estudos apresentados nessa revisão narrativa formam um corpo de evidências que consolida o burnout como um fator de preocupação no ambiente esportivo universitário, pois a síndrome pode afetar negativamente tanto o desempenho quanto a saúde mental dos atletas universitários.
Venditti 3únior et al. (2019)	Identificar o nível de ansiedade-traço, ansiedade-estado e de estresse em atletas universitários de handebol de duas equipes diferentes do interior do estado de São Paulo.	Diante dos resultados pode-se perceber que os atletas investigados apresentaram algumas situações de jogo como estressoras e que, em relação à ansiedade, os níveis dos atletas são moderados.
Scarpato et al. (2022)	Investigar a resiliência como fator de proteção à saúde mental de atletas durante a pandemia COVID-19.	Os achados mostram que as mulheres constituem o principal grupo de risco e a resiliência é um importante fator de proteção à saúde mental entre atletas.

Szmodis et al. (2022)	Analisar a relação entre atividades esportivas regulares, parâmetros	A atividade desportiva regular está positivamente relacionada
	corporais, nível de cortisol, estresse percebido e frequência de sintomas psicossomáticos em estudantes universitários do sexo masculino e feminino.	com níveis mais baixos de stress em estudantes universitários.
Holden et al. (2019)	Analisar a motivação dos atletas para a participação esportiva em relação ao seu locus de controle.	O estresse não só tem consequências negativas para a saúde, mas também o estresse excessivo pode impedir o desempenho atlético e acadêmico.
Coriolano Junior et al. (2020)	Verificar a manifestação das variáveis de estados de humor, estresse e recuperação nos atletas de pentatlo militar, durante o período das competições classificatórias para os Jogos Mundiais Militares.	De modo geral, o contexto acadêmico e contexto esportivo parecem ter influência na identidade do estudante-atleta universitário de elite.
Leduc et al. (2020)	Comparar a qualidade, a quantidade e a variabilidade intraindividual (IIV) do sono autorreferida de estudantes e estudantes-atletas por meio de uma pesquisa online.	Destaca-se que os problemas de sono são prevalentes na população estudantil universitária e que os estudantes-atletas podem estar em maior risco devido a padrões de sono mais variáveis.

<p>Amaral et al. (2022)</p>	<p>Realizar uma revisão sistemática de literatura para analisar a influência da privação de sono no desempenho físico e esportivo de atletas.</p>	<p>Concluiu-se que a privação de sono influenciou negativamente no desempenho físico e esportivo em 5 dos artigos analisados. Além disso, constatou-se que o período de privação de sono é determinante para o desempenho dos atletas nas tarefas esportivas.</p>
<p>Snedden, et al. (2019)</p>	<p>Examinar e comparar o papel da autoavaliação do envolvimento esportivo e da atividade física na qualidade de vida relacionada à saúde entre estudantes-atletas de graduação e estudantes universitários de graduação em geral.</p>	<p>Além do sexo, o presente estudo destaca que o ano universitário e, mais importante, as circunstâncias de residência, também são variáveis importantes a serem consideradas para uma melhor compreensão dos hábitos e comportamentos de sono em estudantes de graduação.</p>
<p>Guedes et al. (2021)</p>	<p>Identificar a prevalência de excesso de peso corporal em estudantes universitários de um estado representativo da região Sul do Brasil e estabelecer associações com correlatos demográficos, ambiente universitário e comportamento de saúde.</p>	<p>Os achados enfatizam a importância de propor e implementar ações de intervenção preventivas multifacetadas a fim de prevenir agravos relacionados ao excesso de peso corporal, uma vez identificadas associações significativas com fatores modificáveis.</p>

Fonte: Elaborado pelos autores

Em relação aos 13 artigos sobre a nutrição de atletas universitários, identificou-se lacunas significativas no conhecimento e comportamento alimentar entre os atletas universitários. Nor Azizam et al. (2022) identificaram falta de compreensão sobre nutrição entre atletas universitários da Malásia, destacando a necessidade de programas educacionais mais eficazes. Desbrow et al. (2020) enfatizaram a importância da hidratação e nutrição adequadas, alertando sobre os riscos da baixa ingestão de energia para o desempenho atlético. Nilano et al. (2020) abordaram a anorexia atlética e os riscos de transtornos alimentares em atletas, enquanto Walsh (2019) e Caballero-Garcia, e Córdova-Plartínez (2022) discutiram a influência dos nutrientes na imunidade e recuperação muscular. Turnagöl et al. (2021) destacaram a nutrição na prevenção de lesões, enquanto Malsagova et al. (2021) e Werner et al. (2022) reforçaram a necessidade de educação em nutrição esportiva. Spriet (2019), Burke et al. (2019) e Vitale et al. (2019) evidenciam a otimização de desempenho e recomendações nutricionais para diferentes tipos de atletas. Eichstadt et al. (2020) e Ghozayel et al. (2020) abordaram transtornos alimentares e consumo de bebidas energéticas, ressaltando os impactos médicos e psicológicos desses comportamentos. Em resumo, os estudos sublinham a importância de uma abordagem holística e educativa em nutrição esportiva, desde a prevenção de transtornos alimentares até a otimização do desempenho atlético e prevenção de lesões.

Outra área relevante nas pesquisas foi o estudo do estresse e humor, contabilizando 10 resultados. Segundo Holden et al. (2019) a compreensão dos fatores que contribuem para o estresse entre estudantes universitários, bem como a relação entre o estado de humor e o desempenho acadêmico, revelou-se um campo de investigação valioso. Chang et al. (2020) oferecem diretrizes abrangentes para a detecção e tratamento de problemas de saúde mental, enfatizando a importância da prevenção e educação. Shannon et al. (2021) identificam padrões de comportamento dos treinadores que influenciam a saúde mental dos atletas, indicando a necessidade de intervenções específicas para diferentes estilos de treinamento. Wu et al. (2021) sugerem que a atenção plena pode melhorar a resistência mental dos atletas, apontando para possíveis intervenções futuras.

Estudos como os de Sutcliffe et al. (2020) e Gaia et al. (2023) focam na ansiedade e burnout em atletas universitários, destacando os múltiplos fatores de estresse que contribuem para esses problemas. Scarpato et al. (2022) e Venditti Júnior et al. (2019) enfatizam a importância da resiliência e níveis moderados de ansiedade como fatores protetores entre os atletas, especialmente durante crises como a pandemia COVID-

19. Estudos de Szmodis et al. (2022) e Holden et al. (2019) mostram que a atividade física regular está associada a níveis mais baixos de estresse, enquanto Coriolano Junior et al. (2020) destacam a influência dos contextos acadêmico e esportivo na identidade do estudante-atleta. Em resumo, os estudos coletivos reforçam a necessidade de abordagens integradas que considerem diversos fatores para promover a saúde mental dos atletas universitários.

Ademais, 2 artigos sobre o sono foram selecionados no qual, Leduc et al. (2020) compararam a qualidade e quantidade do sono entre estudantes e estudantes-atletas, encontrando problemas de sono mais prevalentes entre os estudantes-atletas devido a padrões de sono variáveis. Amaral et al. (2022) realizaram uma revisão sistemática sobre a influência da privação de sono no desempenho físico e esportivo. Eles concluíram que a privação de sono afetou negativamente o desempenho em 5 dos artigos analisados e que o período de privação é determinante para o desempenho esportivo. Ambos os estudos sublinham a importância de padrões de sono adequados para o desempenho atlético e sugerem que a privação de sono pode ser prejudicial para o desempenho físico e esportivo.

Por fim, os autores Snedden et al. (2019) e Guedes, e Silva (2021) reforçam a importância de considerar diversos aspectos da vida universitária e comportamentos de saúde ao desenvolver estratégias de intervenção para melhorar a qualidade de vida dos estudantes.

Sendo assim, essas pesquisas mostram a importância de abordagens que considerem fatores para otimizar o desempenho atlético e promover a saúde e o bem-estar dos estudantes universitários. Abordagens gerais na nutrição esportiva, intervenções específicas para a saúde mental e a garantia de padrões de sono adequados são fundamentais. A educação nutricional eficaz, como evidenciado por Nor Azizam et al. (2022) e Desbrow et al. (2020), juntamente com a gestão do estresse e da saúde mental, conforme discutido por Holden et al. (2019) e Wu et al. (2021), são essenciais para diminuir os riscos de transtornos alimentares, lesões e burnout. Além disso, a importância de hábitos de sono adequados, como apontado por Leduc et al. (2020) e Amaral et al. (2022), reforça a necessidade de estratégias que promovam o bem-estar físico e mental dos atletas universitários. Portanto, um enfoque amplo é importante para melhorar a qualidade de vida e o desempenho desses indivíduos.

Conclusão

Os resultados levantados oferecem uma visão abrangente das áreas de pesquisa mais exploradas no contexto universitário. A atenção significativa dada aos atletas universitários sugere a necessidade de equilibrar as investigações, incluindo perspectivas mais amplas para promover o bem-estar de toda a comunidade acadêmica.

Referências

Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, P.S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Baward, A., Alshim, M., e Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two Saudi universities. *Advances in medical education and practice*, 12(9), 159-164. <https://doi.org/10.2147/amep.s143151>

Amaral, A.S., Silva, A., Costa, C.M.A., Narciso, F.V., e Mello, M.T.D. (2022). Influência da privação de sono no desempenho de atletas: uma revisão sistemática. *Journal of Physical Education*, 32, e3231. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3231>

Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D.S., Grant, B.F., Liu, S.M., e Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of general psychiatry*, 65(12), 1429-1437. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/482915>

Brown, D.J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, S., Buzza, A., e Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of sport and exercise*, 21, 78-90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.002>

Burke, L.M., Jeukendrup, A.E., Jones, A.M., e Mooses, M. (2019). Contemporary Nutrition Strategies to Optimize Performance in Distance Runners and Race Walkers. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 29(2), 117-129. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2019-0004>

Caballero-García, A., e Córdova-Martínez, A. (2022). Muscle Recovery and Nutrition. *Nutrients*, 14(12), 2416. <https://doi.org/10.3390/nu14122416>

Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C.L., e Wolanin, A. (2020). mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement- Executive Summary. *British journal of sports medicine*, 54(4), 216-220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>

Coriolano Junior, P.R., Martins, R.L.P., e Neves, A.N. (2020). Estados de humor, estresse e recuperação dos atletas de pentatlo militar pré e

póscompetição classificatória para jogos mundiais militares. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 10(4). <https://doi.org/10.31501/rbpe.v10i4.11423>

Desbrow, B., Slater, G., e Cox, G.R. (2020). Sports nutrition for the recreational athlete. *Australian journal of general practice*, 49(1-2), 17-22. <https://doi.org/10.31128/AJGP-10-19-5108>

Eichstadt, M., Luzier, I., Cho, D., e Weisenmuller, C. (2020). Eating Disorders in Male Athletes. *Sports health*, 12(4), 327-333. <https://doi.org/10.1177/1941738120928991>

Gaia, J.W.P., Caldas Honorato, R. de, Coelho, H.R., Lima, J.F., e Pires, D.A. (2023). Síndrome de Burnout em Atletas Universitários: Uma Revisão Narrativa. *Corpoconsciência*, e15063-e15063. <https://doi.org/10.51283/rc.27.e15063>

Ghozayel, M., Ghaddar, A., Farhat, G., Nasreddine, L., Kara, I., e Jomaa, L. (2020). Consumo e percepções de bebidas energéticas entre estudantes universitários em Beirute, Líbano: uma abordagem de métodos mistos. *PLoS One*, 15(4), e0232199. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232199>

Guedes, D.P., e Silva, A.L.D.S. (2021). Prevalência e correlatos do excesso de peso corporal em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 23, e78433. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e78433>

Holden, S.L., Forester, B.E., Williford, H.N., e Reilly, E. (2019). Locus de controle esportivo e estresse percebido entre estudantes universitários-atletas. *Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, 16(16), 2823. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162823>

Leduc, C., Tee, I., Weakley, I., Ramirez, C., e Jones, B. (2020). The Quality, Quantity, and Intraindividual Variability of Sleep among Students and Student-Athletes. *Sports health*, 12(1), 43-50. <https://doi.org/10.1177/1941738119887966>

Malsagova, KA, Kopylov, AT, Sinitsyna, AA, Stepanov, AA, Izotov, AA, Butkova, TV, Chingjin, K., Klyuchnikov, MS, e Kaysheva, AL (2021). Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*, 13(11), 3771. <https://doi.org/10.3390/nu13113771>

Milano, W., Milano, L., e Capasso, A. (2020). Eating Disorders in Athletes: From Risk Management to Therapy. *Endocrine, metabolic & immune disorders drug targets*, 20(1), 2-14. <https://doi.org/10.2174/1871530319666190418121446>

Nascimento, O.V. do, e Alencar, F.H. (2007). Perfil do estado nutricional do atleta adulto. *Fitness & Performance Journal*, (4), 241-246. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2944625>

Nor Azizam, N.S., Yusof, S.N., Amon, J.J., Ahmad, A., Safii, N.S., e Jamil, N.A. (2022). Sports Nutrition and Food Knowledge among Malaysian University Athletes. *Nutrients*, 14(3), 572. <https://doi.org/10.3390/nu1403057>

Santos, V.P.D. (2021). Dupla carreira esportiva: diagnóstico sobre barreiras e facilidades encontrados por estudantes-atletas do curso de educação física da Universidade de Brasília [Trabalhos de Conclusão de Curso, Graduação Educação Física. Universidade de Brasília]. <https://bdm.unb.br/handle/10483/28689>

Sawyer, S.H., Afifi, R.A., Bearinger, L.H., Blakemore, S.J., Dick, B., Ezech, A.C., e Patton, G.C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630-1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5)

Scarpato, L.C., Amaro, A.S., e Fernandes, P.T. (2022). Resiliência e saúde mental em atletas de diferentes níveis. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 12(3). <https://doi.org/10.31501/rbpe.v12i3.13598>

Schlarb, A.A., Claßen, M., Grünwald, I., e Vögele, C. (2017). Sleep disturbances and mental strain in university students: results from an online survey in Luxembourg and Germany. *International journal of mental health systems*, 11, 24. <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0131-9>

Shannon, S., Prentice, G., e Breslin, G. (2021). Athletes' Psychological Needs and Coaches' Interpersonal Behaviors: A Within-Person Latent Profile Analysis. *Journal of sport & exercise psychology*, 43(1), 71-82. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0295>

Snedden, T.R., Scerpella, I., Kliethermes, S.A., Norman, R.S., Blyholder, L., Sanfilippo, I., McGuine, T.A., e Heiderscheidt, B. (2019). Sport and Physical Activity Level Impacts Health-Related Quality of Life among Collegiate Students. *American journal of health promotion - AJHP*, 33(5), 675-682. <https://doi.org/10.1177/0890117118817715>

Spriet, L.L. (2019). Performance Nutrition for Athletes. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(Suppl. 1), 1-2. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1027-9>

Sutcliffe, J.H., e Greenberger, P.A. (2020). Identifying Psychological Difficulties in College Athletes. *J Allergy Clin Immunol Pract*, 8(7), 2216-2219. <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2020.03.006>

Szmodis, M., Zsákai, A., Blaskó, G., Fehér, P., Annár, D., Sziráki, Z., Almási, G., e Kemper, H. C. (2022). Effects of regular sport activities on stress level in sporting and non-sporting university students. *Physiology International*, 109(2). <https://doi.org/10.1556/2060.2022.00096>

Turnagöl, H.H., Koşar, Ş.N., Güzel, Y., Aktitiz, S., e Atakan, M.M. (2021). Nutritional Considerations for Injury Prevention and Recovery in Combat Sports. *Nutrients*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.3390/nu14010053>

Venditti Júnior, R.V., Alves, R.D., Tertuliano, I.W., Oliveira Sousa, V. de, e Isler, G.L. (2019). Estresse e ansiedade em atletas universitários de handebol no Estado de São Paulo. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(2), 83-92. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7148936>

Vitale, K., e Getzin, A. (2019). Nutrition and Supplement Update for the Endurance Athlete: Review and Recommendations. *Nutrients*, 11(6), 1289. <https://doi.org/10.3390/nu11061289>

Walsh, N.P. (2019). Nutrition and Athlete Immune Health: New Perspectives on an Old Paradigm. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(Suppl. 2), 153-168. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01160-3>

Werner, E.N., Guadagni, A.J., e Pivarnik, J.M. (2022). Assessment of nutrition knowledge in division I college athletes. *Journal of American college health*, 70(1), 248-255. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740234>

Wu, CH, Nien, JT, Lin, CY, Nien, YH, Kuan, G., Wu, TY, Ren, FF, e Chang, YK (2021). Relationship between Mindfulness, Psychological Skills, and Mental Toughness in College Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6802. <https://doi.org/10.3390/ijerph1813>

