

**9º Congresso Nacional de Ginástica**  
**7º Congresso Internacional**  
**Ginástica na Sociedade Global**

Vila Real, 11 – 13 outubro 2024

**Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**

# **Livro de Resumos**

Maria-Raquel G. Silva

Cidália Freitas

Francisco Saavedra

(Editores)

Federação de Ginástica de Portugal

Título	9º Congresso Nacional de Ginástica - 7º Congresso Internacional: Ginástica na Sociedade Global
Autores/Editores	Maria-Raquel G. Silva, Cidália Freitas e Francisco Saavedra
Tipo de suporte	Eletrónico
Detalhe do suporte	PDF
Edição	1ª Edição
Ano	2024
ISBN (eletrónico)	978-989-8650-64-1

A informação contida nos resumos/abstracts é da responsabilidade dos seus autores.

Todos os autores forneceram consentimento informado.

Os resumos publicados referentes a comunicações orais sofreram um processo de *revisão* pelos membros da Comissão Científica da Federação de Ginástica de Portugal.

## Tema 5. Saúde; Ética e Bem-Estar na Ginástica

### Conferência | O GINASTA VIAJANTE: MODAS, MITOS E RELÓGIOS

#### Maria-Raquel G Silva

*Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal*

*CI-IPO-Porto, Centro de Investigação do Instituto Português de Oncologia do Porto, Porto, Portugal*

*CHRC, Centro de Investigação Integrada em Saúde, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal*

*CIAS, Centro de Investigação de Antropologia e Saúde da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal*

*RISE-Health, Rede de Investigação em Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto, Portugal*

*Federação de Ginástica de Portugal, Comissão Científica, Lisboa, Portugal*

*CENC – Centro de Medicina do Sono, Lisboa, Portugal*

O ginasta viajante, ou a ginasta viajante estão sujeitos às características do local, onde vão competir e/ou treinar, o que pode influenciar as suas rotinas diárias e o funcionamento dos seus relógios biológicos com repercussões no seu bem-estar e na saúde geral.

No caso dos atletas que competem internacionalmente, estes aspetos assumem uma especial relevância, dada a possibilidade do cruzamento com vários fusos horários e a dessincronização do seu ritmo biológico. Desta forma, planear adequada e atempadamente a viagem do(a) atleta, considerando as suas necessidades energéticas e nutricionais, hidratação, rotinas de treino, de sono e de descanso, o que lhe permitirá uma melhor adaptação ao novo local e maximizar-se o desempenho desportivo.

São vários os fatores que devem ser considerados durante a viagem do ginasta, nomeadamente, a idade, o sexo, a direção e o número de fusos horários atravessados, a nutrição, a desidratação, a exposição à luz, o ciclo sono-vigília, a temperatura corporal basal, a produção de melatonina, a prática de exercício físico, e o cronotipo.

Apesar da síndrome de *jet-lag* ser benigna, esta pode efetivamente quebrar modas e rotinas dos atletas, afetando-os negativamente ao nível da sua saúde física e mental, bem como, no seu desempenho desportivo.

É necessário educar os atletas, treinadores, pais e dirigentes desportivos para uma preparação completa do atleta, previamente a uma viagem relacionada com uma competição, de forma a evitar ou minimizar-se as potenciais perdas de rendimento desportivo, assim como, e em primeiro lugar, a diminuição do seu estado de saúde.

Palavras-chave: atleta; viagem; competição; treino; relógios biológicos.