

ESPORTE ADAPTADO E SAÚDE MENTAL: PROMOVEDO A QUALIDADE DE VIDA A PARTIR DE EXPERIÊNCIAS VIVIDAS

DEPORTE ADAPTADO Y SALUD MENTAL: PROMOVRIENDO LA CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS VIVIDAS

ADAPTED SPORTS AND MENTAL HEALTH: PROMOTING QUALITY OF LIFE THROUGH LIVED EXPERIENCES



Felipe Nogueira CATUNDA¹
e-mail: felipenogueiracatunda@gmail.com



Heraldo Simões FERREIRA²
e-mail: heraldo.simoes@uece.br



Stela Lopes SOARES³
e-mail: stela.soares@uninta.edu.br



Sócrates Almeida HOLANDA⁴
e-mail: socratego@hotmail.com

Como referenciar este artigo:

CATUNDA, F. N.; FERREIRA, H. S.; SOARES, S. L.; HOLANDA, S. A. Esporte adaptado e saúde mental: Promovendo a qualidade de vida a partir de experiências vividas. **Nuances: Estudos sobre Educação**, Presidente Prudente, v. 34, n. 00, e023010, 2023. e-ISSN: 2236-0441. DOI: <https://doi.org/10.32930/nuances.v34i00.10164>



| **Submetido em:** 21/08/2023
| **Revisões requeridas em:** 16/09/2023
| **Aprovado em:** 27/10/2023
| **Publicado em:** 30/12/2023

Editores: Profa. Dra. Rosiane de Fátima Ponce
Prof. Dr. Paulo César de Almeida Raboni
Editor Adjunto Executivo: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

¹ Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza – CE – Brasil. Mestrando em Ensino na Saúde (CMEPES/UECE). Especialista em Fisiologia do Exercício Físico (UECE) e em Educação Inclusiva e Gestão (PROMINAS). Graduado em Educação Física (UECE). Professor SEDUC. Coordenador Educação Especial (CREDE/CEARÁ).

² Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza – CE – Brasil. Doutor em Saúde Coletiva (UECE). Professor Ajunto do Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará. Professor do Mestrado e Doutorado do Programa de Educação da Universidade Estadual do Ceará (PPGE/UECE).

³ Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza – CE – Brasil. Pós-Doutoranda em Educação pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Doutora em Educação pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Coordenadora do Curso de Educação Física no Centro Universitário INTA (UNINTA EAD).

⁴ Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza – CE – Brasil. Mestrando em Ensino na Saúde (CMEPES/UECE). Especialista em Educação Escolar/FACULMINAS. Graduado em licenciatura em Educação Física (UNIFAMETRO). Professor de Educação Física na Prefeitura Municipal de Fortaleza (SMF/Ceará).

RESUMO: O estudo aborda a interseção entre o esporte adaptado, mais especificamente o futebol adaptado para paratletas, e a saúde mental. O objetivo é relatar a experiência de profissionais de Educação Física em saúde mental para paratletas, visando efetivar o controle da ansiedade pré-competição. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa por meio de um relato de experiência inserido no contexto da pesquisa descritiva. Os resultados revelaram que o esporte adaptado transcende a mera atividade física, assumindo o papel de agente de transformação social e promovendo o empoderamento de pessoas com deficiência. No entanto, reconheceu-se que os paratletas enfrentam desafios, notadamente a ansiedade pré-competição, que pode impactar negativamente seu bem-estar mental. Diante dessa constatação, a formação em saúde mental surge como uma estratégia para auxiliar os paratletas na gestão da ansiedade, contribuindo para o aprimoramento de seu desempenho. Além disso, observou-se que essa formação não beneficia apenas os indivíduos, mas também pode ter um impacto positivo nas equipes como um todo.

PALAVRAS-CHAVE: Esporte Adaptado. Saúde Mental. Futebol adaptado para Paratletas.

RESUMEN: *El estudio se centra en la intersección entre el deporte adaptado, específicamente el fútbol adaptado para paratletas, y la salud mental. Su objetivo es relatar la experiencia de profesionales de Educación Física en salud mental para paratletas para gestionar eficazmente la ansiedad previa a la competición. A través de un relato de experiencia, basado en una investigación descriptiva con enfoque cualitativo, los resultados revelaron que el deporte adaptado es mucho más que una actividad física; es un agente de transformación social capaz de empoderar a personas con discapacidad. Sin embargo, se reconoció que los paratletas también enfrentan desafíos, como la ansiedad previa a la competición, que puede afectar negativamente su bienestar mental. En este contexto, la formación en salud mental surge como una estrategia para ayudar a los paratletas a enfrentar la ansiedad y mejorar su rendimiento. Además, se observó que esta formación no beneficia solo a los individuos, sino que también puede tener un impacto positivo en los equipos en su conjunto.*

PALABRAS CLAVE: *Deporte Adaptado. Salud Mental. Fútbol adaptado para Paratletas.*

ABSTRACT: *The study addresses the intersection of adapted sports, specifically adapted football for para-athletes, and mental health. The objective is to report the experience of physical education professionals in mental health for para-athletes, aiming to manage pre-competition anxiety effectively. The research adopts a qualitative approach through an experiential account within the context of descriptive research. The results revealed that adapted sports go beyond mere physical activity, taking on the role of an agent of social transformation and promoting the empowerment of individuals with disabilities. However, it was acknowledged that para-athletes face challenges, notably pre-competition anxiety, which can negatively impact their mental well-being. In light of this realization, mental health training emerges as a strategy to assist para-athletes in anxiety management, contributing to enhancing their performance. Additionally, it was observed that this training not only benefits individuals but can also positively impact teams as a whole.*

KEYWORDS: *Adapted Sports. Mental Health. Adapted soccer for Para-athletes.*

Introdução

A busca por uma saúde completa, conforme definida pela Organização Mundial de Saúde, engloba não apenas o bem-estar físico, mas também o equilíbrio mental e social. Nesse contexto, a promoção da saúde se torna um conceito mais abrangente do que a mera ausência de doenças. Ela considera uma série de fatores determinantes, que vão desde alimentação, nutrição, habitação, saneamento, trabalho, educação, ambiente físico saudável, apoio social, estilo de vida responsável, cuidados de saúde, dentre outros fatores que influenciam o bem-estar do indivíduo (BUSS, 2003).

O esporte desempenha um papel significativo na vida das pessoas com deficiência, indo além da simples reabilitação. Um dos objetivos do esporte, conforme destacado por Braga *et al.* (2002), é proporcionar lazer e elevar o autoconceito dessas pessoas. Portanto, o esporte adaptado assume uma posição crucial na sociedade, contribuindo para combater o preconceito e os estereótipos associados às pessoas com deficiência (HEIL, 2008).

O campo do desporto adaptado é uma área relativamente nova que demanda uma expansão de conhecimento especializado. Apesar do crescente interesse no acompanhamento das mudanças psicológicas em atletas, há uma escassez de estudos na literatura investigada que abordam a relação entre estresse, motivação e ansiedade em jogadores com deficiência física e suas implicações para a prática esportiva (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015).

Nesse contexto, a construção do campo desportivo adaptado pode ser enriquecida considerando diversas variáveis, como a distribuição dos praticantes com base em sua posição no contexto social, a diversidade das federações esportivas envolvidas, o número de atletas, as características individuais de cada tipo de deficiência e a importância do primeiro contato com o esporte. Autores como Paiva e Carlesso (2019), ressaltaram a necessidade de explorar mais profundamente o aspecto psicológico dos atletas com deficiência física, particularmente em relação a fatores como estresse, motivação e ansiedade. Esses aspectos desempenham um papel crítico na experiência esportiva desses atletas e podem influenciar diretamente seu desempenho e satisfação no esporte adaptado.

Tweed e Howe (2011) afirmam que o aumento do interesse no esporte paralímpico é atribuído a três principais motivos: a eficácia do desporto no processo de reabilitação, o direito das pessoas com deficiência à prática esportiva e o caráter da modalidade enquanto forma de entretenimento. A saúde mental e a inclusão no esporte são duas questões interligadas que desempenham um papel significativo no bem-estar das pessoas e na promoção da igualdade.

À medida que a conscientização sobre saúde mental cresce, o esporte também começa a reconhecer sua importância e a desafiar estigmas associados a problemas de saúde mental. Além disso, a inclusão no esporte significa garantir que todos, independentemente de suas habilidades, origens ou condições de saúde mental, tenham a oportunidade de participar e se beneficiar do envolvimento esportivo (NEVES; MARTINS, 2022).

Dentro desse panorama, a saúde mental emerge como um elemento crucial no desenvolvimento humano, influenciando aspectos físicos, ambientais, sociais, políticos, psicológicos e de demais esferas do cotidiano (SEQUEIRA *et al.*, 2014).

A saúde mental em boas condições é essencial para o desempenho eficaz em todas as áreas, inclusive no esporte. No entanto, um dos desafios mais prementes que os atletas enfrentam é a ansiedade pré-competição. A promoção da saúde mental nos esportes adaptados é de vital importância, pois atletas com deficiências enfrentam desafios únicos que podem afetar seu bem-estar psicológico. Considerando o contexto apresentado, emerge a questão central deste estudo: será que a formação em saúde mental para paratletas de futebol adaptado pode contribuir para o controle da ansiedade pré-competição e, conseqüentemente, melhorar o desempenho dos participantes durante as competições?

A relação entre saúde mental e esporte é complexa. O esporte pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar a saúde mental, uma vez que a atividade física regular libera endorfinas, reduz o estresse e promove uma sensação de bem-estar geral. Além disso, o esporte proporciona oportunidades para socialização e construção de autoestima, o que é particularmente importante para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental.

No entanto, a pressão intensa, as expectativas irreais e a competitividade excessiva no esporte podem prejudicar a saúde mental dos atletas, levando a distúrbios como a depressão e a ansiedade. Dessa maneira, o objetivo é relatar a experiência de profissionais de Educação Física em saúde mental para paratletas para efetivar o controle da ansiedade pré-competição.

Metodologia

Este estudo constitui uma pesquisa de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, centrando-se em experiências relacionadas ao paradesporto. Com uma duração de três meses, o período de realização estendeu-se de janeiro a março de 2023. O escopo da pesquisa abarcou profissionais de Educação Física, em conjunto com docentes de diversas áreas. O registro das

experiências foi efetuado por meio de um diário de campo destinado às anotações das observações.

Mussi, Flores e Almeida (2021) afirmam que o relato de experiência enquanto modalidade de escrita acadêmica contribui para melhoria das ações científicas e profissionais. Estes autores apontam que a experiência deve ser ponto de partida para a aprendizagem, pois o relato de experiência possibilita a análise crítica de práticas e intervenções científicas e/ou profissionais.

Para aprimorar a condução deste estudo de maneira mais direcionada, foi realizada uma revisão de literatura, com a consulta a bases de dados acadêmicas, incluindo *Scielo* e Portal de Periódicos CAPES. A seleção de artigos relevantes seguiu critérios específicos, tais como: a disponibilidade de artigos completos em português e a exclusão de artigos em línguas estrangeiras, repetidos, não acessíveis em texto completo, resenhas, anais de congressos, editoriais e artigos não diretamente relacionados ao tema do esporte adaptado. Após essa triagem, restaram 8 estudos completos para análise.

As experiências aqui narradas foram conduzidas em uma Associação de Paradesporto, iniciando no segundo período letivo e estendendo-se até o último período. As atividades realizadas revelaram-se uma fonte rica de aprendizado tanto para os profissionais envolvidos quanto para os participantes beneficiados pela iniciativa. Essa prática contribuiu significativamente para o desenvolvimento de habilidades interpessoais, como comunicação e empatia, ao mesmo tempo, em que promoveu um ambiente mais acolhedor para a troca de ideias e o esclarecimento de dúvidas, conforme destacado por Chioquetta *et al.* (2009).

Diante da natureza das práticas envolvidas e da sensibilidade da relação estabelecida com os participantes, compreendeu-se que não seria necessário submeter essas atividades a um Comitê de Ética em Pesquisa. Isso se deve ao fato de que os princípios éticos delineados na resolução 466/2012 e na 510/2016 foram integralmente incorporados ao longo de todo o processo de vivência e à elaboração do manuscrito descritivo resultante, sendo todos os resultados derivados das observações dos pesquisadores. Além disso, foi rigorosamente observado o sigilo absoluto em relação à identificação dos paratletas, bem como de todos os participantes e das instituições envolvidas (BRASIL, 2012, 2016).

É importante destacar que os participantes deste estudo foram convidados a integrar a pesquisa pelo pesquisador principal, após a obtenção da devida autorização da instituição por meio de um Termo de Anuência. Além disso, eles foram solicitados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Cumprido salientar que a instituição responsável pelo desenvolvimento das atividades aqui descritas consentiu com sua realização. Essas atividades eram constantemente supervisionadas durante as sessões, contando com a presença da docente responsável pela disciplina e sua equipe. Esse cuidado ético e a estreita colaboração com a instituição asseguraram a proteção e a dignidade dos participantes, bem como a confiabilidade dos resultados obtidos durante essa experiência.

Resultados e Discussões

Este estudo tem sua origem em uma experiência realizada por profissionais de Educação Física em uma associação como ora apresentada, na cidade de Fortaleza (CE), que oferecia aulas de natação para a comunidade. Durante esse período, alunos com deficiência vinculados a uma associação paradesportiva participaram das aulas, proporcionando o primeiro contato com o esporte adaptado e atletas com deficiência.

À medida que a experiência acadêmica progredia, o interesse na área de intervenção profissional, especialmente com o público de pessoas com deficiência no ambiente escolar, crescia. O ingresso no projeto em regime de voluntariado na condição de professor da modalidade de paratletismo e, posteriormente, de coordenador, demonstrou a dedicação e o envolvimento crescente com o movimento do paradesporto.

Esse envolvimento conduziu à concepção de um projeto mais abrangente, voltado ao esporte adaptado e de alto rendimento no estado do Ceará. O objetivo é reunir Pessoas com Deficiência (PcD), ou não, em torno da prática esportiva, contribuindo para o desenvolvimento do paradesporto em consonância com ações sociais.

A Associação D'eficiência Superando Limites (ADESUL) foi fundada com a missão de promover a inclusão de Pessoas com Deficiência de todas as idades, gêneros e classes sociais em atividades esportivas. Além disso, busca estimular a participação desses indivíduos em políticas de Assistência Social, por meio de iniciativas de integração com a comunidade e fomento ao protagonismo dos PcDs. O foco da ADESUL é aprimorar a qualidade de vida das PcDs, com ênfase no desenvolvimento cultural, profissional e educacional, visando à integração no mercado de trabalho e contribuindo para sua formação cidadã.

No âmbito das vinte modalidades oferecidas pelo projeto, a ADESUL proporciona aulas no mínimo duas vezes por semana, em horários previamente estabelecidos que abrangem os três turnos possíveis: manhã, tarde e noite.

Além dos treinamentos específicos de cada modalidade, a ADESUL desenvolve atividades recreativas voltadas para o aprimoramento da coordenação, equilíbrio, lateralidade, socialização, além de exercícios de fortalecimento e relaxamento muscular. O projeto oferece acompanhamento com uma equipe multifuncional, composta por profissionais como fisioterapeutas, nutricionistas e médicos especializados em medicina esportiva.

A trajetória da ADESUL representa uma abordagem eficaz para promover a inclusão de Pessoas com Deficiência (PcDs) por meio do esporte adaptado e de alto rendimento. Iniciado em 2015 com apenas dez membros fundadores, incluindo um professor, atletas e familiares que desempenhavam funções administrativas, o projeto começou com duas modalidades: paranatação e paratletismo. Inicialmente, os treinamentos ocorriam em ambientes apropriados à iniciação no paradesporto, mas pouco adequados à prática de alto rendimento, motivando a busca por parcerias para garantir locais de treinamento mais adequados ao desenvolvimento dos atletas.

Com o estabelecimento de parcerias, o projeto ganhou visibilidade e atraiu adesões tanto de atletas quanto de profissionais, especialmente no regime voluntariado. Esse crescimento permitiu a expansão natural e orgânica para novas modalidades, sempre alinhadas às diretrizes de suas respectivas entidades nacionais.

Ao longo de oito anos de atuação, a ADESUL experimentou um crescimento significativo, evoluindo de seus iniciais dez membros fundadores para os atuais mais de 600 integrantes, compreendendo atletas, técnicos e equipe administrativa. O projeto, que iniciou suas atividades em locais pouco adequados ao desenvolvimento do esporte em alto rendimento, conta, atualmente, com dezenas de parcerias (públicas e privadas, sem fins lucrativos) que proporcionam as melhores estruturas de treinamento do estado para os atletas associados. Além disso, apresenta uma equipe técnica multidisciplinar completa, que inclui 19 técnicos (profissionais de Educação Física), 14 estagiários de Educação Física, dois fisioterapeutas e dois intérpretes de libras.

A Associação D'eficiência Superando Limites oferece, em 2023, um total de 18 modalidades paradesportivas, as quais são: Basquete em Cadeira de Rodas; Bocha Paralímpica; Esgrima Adaptada; Futebol para Amputados; Futebol para Cegos; Futebol de P.C (Paralisia Cerebral); Futsal D.A (Deficiência Auditiva); Futsal D.I (Deficiência Intelectual); Goalball; Handebol em Cadeira de Rodas; Judô para Cegos; Parabadminton; Paracanoagem; Paranatação; Paratletismo; Power Soccer; Vôlei Sentado e Xadrez Adaptado.

As atividades paradesportivas e sociais da entidade resultam em aproximadamente 1.000 atendimentos mensais totais, realizados de segunda a sábado, abrangendo localidades como Fortaleza, Aquiraz, Maracanaú, Maranguape e Pacatuba, de forma direta. Adicionalmente, há impacto indireto em regiões como Eusébio, Pacajus, Horizonte, Chorozinho, Itapajé, Aracati e Várzea Alegre.

Conforme observado por Guttman (2004), o esporte envolve frequentemente a quantificação meticulosa do desempenho atlético. Contudo, no contexto da ADESUL, essa métrica é utilizada para avaliar o progresso e o sucesso na inclusão de Pessoas com Deficiência (PcDs). Desde sua fundação em 2015, a ADESUL tem se dedicado à missão de facilitar a inclusão de PcDs na prática esportiva, assim como em iniciativas de assistência social e desenvolvimento pessoal.

A ADESUL oferece, em 2023, 18 modalidades paradesportivas, abrangendo amplos interesses e necessidades das Pessoas com Deficiência (PcDs), com atividades que se estendem por diversas cidades. Entretanto, no âmbito da intervenção profissional e acadêmica, é relevante destacar alguns desafios enfrentados para o desenvolvimento do projeto, como a escassez de formação acadêmica específica em paradesporto. Isso se deve tanto à limitada disponibilidade de conteúdos voltados para Educação Física adaptada quanto à ausência de disciplinas dedicadas ao esporte adaptado para Pessoas com Deficiência.

As atividades conduzidas pela ADESUL incluíram intervenções no meio aquático, enfatizando o desenvolvimento de habilidades motoras e a interação social como elementos-chave do projeto. Este relato de experiência, fundamentado em pesquisa descritiva com abordagem qualitativa, não apenas reafirma a eficácia da intervenção com atividades aquáticas para promover o desenvolvimento de habilidades motoras e componentes de aptidão física em pessoas com deficiência, conforme discutido em estudos anteriores (FRAGALA-PINKHAM; HALEY; O'NEIL, 2008; SOUZA; CHAVES, 2015; MAYER *et al.*, 2019), mas também destaca a importância de um planejamento adequado para atender a diferentes públicos.

A abordagem adotada visou proporcionar prazer e desafios aos participantes, considerando suas diversas necessidades. Segundo Mayer *et al.* (2019), é crucial que o planejamento para pessoas com deficiência incorpore conteúdos e estratégias adequados, incentivando a aderência por meio do prazer nas atividades. Este estudo reconheceu a necessidade de ajustes nos objetivos e métodos, como a ênfase na demonstração repetida em vez de explicações verbais, para atender às individualidades.

A participação dos pais nas aulas foi ressaltada como um elemento fundamental para fortalecer os vínculos entre os genitores e os filhos, contribuindo para a saúde mental dos paratletas ao enfrentarem a ansiedade pré-competição.

A imersão nas atividades lúdicas, conforme proposto por Fabiani, Scaglia e Almeida (2016), não apenas estimula o desenvolvimento de habilidades, mas também motiva o uso das habilidades já adquiridas, sempre respeitando o tempo e as possibilidades individuais.

As atividades variadas não só influenciaram positivamente os aspectos físicos, como equilíbrio e coordenação, mas também estimularam a participação nos aspectos psicossociais, contribuindo para a saúde mental dos paratletas e o controle da ansiedade pré-competição. Este relato de experiência destaca a importância da inclusão em programas diversificados de atividades motoras para promover uma aprendizagem mais rica e complexa aos participantes.

As atividades desenvolvidas na ADESUL não apenas proporcionaram uma compreensão da atuação profissional na área do esporte adaptado, mas também enriqueceram a formação dos profissionais envolvidos, promoveram a saúde mental dos paratletas e contribuíram para o controle da ansiedade pré-competição, ao ampliar as possibilidades de atuação e proporcionar experiências únicas. O desafio foi superado por meio da prática diária, que envolveu a busca por capacitação do corpo docente junto às entidades nacionais responsáveis pelo desenvolvimento das modalidades paralímpicas e paradesportivas no Brasil. Além disso, a leitura de artigos e publicações, incluindo materiais internacionais, e o estímulo à produção de conteúdo próprio para a área foram estratégias adotadas.

A ADESUL também se destacou na organização de eventos esportivos, desde competições locais até campeonatos nacionais e internacionais, como o Fortaleza 2023 *World Boccia Cup*. Esses eventos não apenas evidenciam a excelência do esporte adaptado, mas também destacam a capacidade da Associação de obter reconhecimento nacional e internacional.

Além disso, o ADESUL implementou programas inovadores, como o “Atleta Trabalhador” e o “Atleta Nota 10”, com o objetivo de capacitar e integrar as PcDs na sociedade de forma abrangente. Iniciativas como o “Programa de Empregabilidade” e parcerias adicionais refletem o compromisso da Associação com o desenvolvimento integral de seus membros e sua plena integração na sociedade.

A filosofia da ADESUL, centrada nas potencialidades individuais em detrimento das limitações, fica evidente pelo seu compromisso em auxiliar cada atleta e membro a alcançar seu máximo potencial, promovendo a saúde e a transformação social.

O esporte adaptado desempenha um papel significativo na vida das pessoas com deficiência, indo além da mera reabilitação. Um dos objetivos do esporte é proporcionar lazer e elevar o autoconceito dessas pessoas. Portanto, o esporte adaptado assume uma posição crucial na sociedade, contribuindo para combater o preconceito e os estereótipos associados às pessoas com deficiência, conforme enfatizado por Heil (2008).

Nesse contexto, a construção do campo desportivo adaptado pode ser enriquecida considerando diversas variáveis, como a distribuição dos praticantes com base em sua posição no contexto social, a diversidade das federações esportivas envolvidas, o número de atletas, as características individuais de cada tipo de deficiência e a importância do primeiro contato com o esporte.

Autores como Araujo *et al.* (2013) ressaltaram a necessidade de explorar mais o aspecto psicológico dos atletas com deficiência física, particularmente em relação a fatores como estresse, motivação e ansiedade. Segundo Tweed e Howe (2011), o aumento do interesse no esporte paralímpico é atribuído a três principais motivos: a eficácia do desporto no processo de reabilitação, o direito das pessoas com deficiência à prática esportiva e o caráter da modalidade enquanto forma de entretenimento.

A própria definição de saúde tem evoluído ao longo do tempo, sendo influenciada pela cultura e pelo contexto histórico. A promoção da saúde envolve medidas preventivas, incluindo a prática de atividade física. Conforme afirmado por Green e Kreuter (1991), a prática regular de atividade física não apenas melhora a aptidão física, mas também contribui para a saúde mental e social, tornando-a um componente fundamental na busca por um estado de bem-estar físico, mental e social abrangente.

Autores como Scliar (2007) argumentam que a saúde reflete os contextos sociais e individuais, destacando a importância de considerar a complexidade do ser humano em abordagens de saúde.

A Psicologia do Esporte (PsE) realiza um papel crucial na promoção do desempenho e satisfação pessoal, especialmente para pessoas com deficiência, pois esta área se propõe a investigar como a prática esportiva oferece benefícios físicos e psicológicos, promovendo assim autoestima, integração social e bem-estar das pessoas que dela participam (MELO; LÓPEZ, 2002).

O treinamento psicológico em esportes adaptados, conforme Oliveira e Parana (2021), visa modificar processos psíquicos, adaptando estratégias da psicologia do esporte convencional para atender às necessidades dos atletas com deficiência, promovendo

autoconfiança, gerenciamento de ansiedade, motivação e resiliência. Esses elementos são essenciais para o desenvolvimento completo e a superação de desafios por parte dos atletas.

A inclusão no esporte é concebida como a garantia de acesso igualitário ao envolvimento esportivo para todos, independentemente de habilidades, deficiências ou condições de saúde mental e social. A promoção da inclusão no esporte requer a criação de ambientes acolhedores e respeitosos para todas as pessoas. Isso implica na adaptação de instalações esportivas e na oferta de treinamento adequado para indivíduos com deficiência. De acordo com Araujo *et al.* (2013), observa-se um aumento significativo na participação de pessoas com deficiência em atividades esportivas e competições. Contudo, é crucial analisar como essa participação se desenrola e qual é seu impacto dentro do contexto competitivo, não se limitando apenas ao desempenho esportivo, mas também à sua influência na formação humana.

A promoção da saúde mental em esportes adaptados desempenha um papel fundamental para atletas enfrentando desafios únicos. Autores como Oliveira e Parana (2021) ressaltam a importância da adaptação de estratégias de apoio psicológico para abordar questões como ansiedade, autoestima e aceitação da deficiência.

Quando o esporte é focado no alto desempenho e na eficácia, transformando-se em um espetáculo, pode ser mercantilizado, gerando uma pressão normativa sobre os corpos. Guttmann (2004) salienta que os corpos, em suas performances esportivas, são meticulosamente quantificados de maneira matemática.

Ao integrar a promoção da saúde mental nos esportes adaptados, pode-se criar um ambiente inclusivo, onde atletas com deficiência se sintam respeitados, apoiados e capacitados a alcançar seus objetivos esportivos e, ao mesmo tempo, cuidar de sua saúde mental. Isso não apenas melhora a qualidade de vida dos atletas, mas também contribui para uma sociedade mais inclusiva e consciente das questões de saúde mental e física.

Para Gomes e Cruz (2001), a obtenção de elevados níveis de desempenho, seja na prática esportiva por atletas ou em atividades diversas, está associada a uma motivação robusta e ao comprometimento com o esporte. Isso envolve uma valorização e interesse primordial no desempenho individual, a formulação de objetivos claros e específicos para competições, autoconfiança elevada, habilidade de concentração, utilização frequente da imaginação e visualização mental, habilidade para controlar a ansiedade e os níveis de ativação, desenvolvimento e aplicação de planos e rotinas mentais competitivas, e capacidade efetiva para lidar com acontecimentos inesperados e distrações.

De acordo com Nahas (2006), a prática regular de atividades físicas e esportivas pode contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, promover a interação social e elevar os níveis gerais de bem-estar em indivíduos com deficiência.

A ansiedade representa uma preocupação significativa em diversas áreas da vida, incluindo os esportes adaptados. Atletas com deficiências, já enfrentando desafios únicos, podem também lidar com a ansiedade, desencadeada por várias razões. Abordar a ansiedade nos esportes adaptados requer uma abordagem sensível e abrangente. O nível de estresse competitivo pode impactar o desempenho do atleta, sendo que níveis excessivamente altos de ansiedade podem inibir o desempenho atlético. Atletas relataram resultados abaixo do esperado devido à ansiedade excessiva em relação aos eventos esportivos. Altos níveis de ansiedade podem distorcer a percepção externa em torno do atleta, levando a reações inadequadas em momentos decisivos (CEVADA *et al.*, 2012).

A ansiedade pré-competição pode ter um impacto significativo no desempenho esportivo, e a sua gestão se torna fundamental. É importante que os atletas saibam identificar e utilizar técnicas de relaxamento, respiração e procurar manter o senso de humor para combatê-los (RUBIO, 2002; FABIANI, 2009).

A integração da ansiedade nos esportes adaptados é fundamental para garantir que atletas com deficiência tenham acesso ao apoio necessário para enfrentar esse desafio específico. Em um estudo conduzido por Kolayis (2012), que examinou a autoestima de 124 jogadores de basquete em cadeira de rodas e seu impacto nos níveis de ansiedade, os resultados apontaram que a motivação e a autoestima desempenham um papel significativo na predição da ansiedade entre esses jogadores. Estabelecer um ambiente de apoio e compreensão em torno da saúde mental nos esportes adaptados contribui para uma experiência esportiva mais positiva e benéfica para todos os envolvidos.

Atletas com deficiência que participam de esportes adaptados podem enfrentar uma variedade de desafios, incluindo questões de ansiedade que são exclusivas de suas circunstâncias. Um estudo conduzido por Silva *et al.* (2012) com 27 atletas paralímpicos de pista e campo, de ambos os gêneros, revelou que 72% dos participantes apresentaram níveis aumentados de ansiedade, o que consequentemente impactou a qualidade do sono desses atletas. A integração da abordagem da ansiedade e das dificuldades específicas dos esportes adaptados nas práticas esportivas é essencial para assegurar que todos os atletas, independentemente de suas deficiências, tenham a oportunidade de desfrutar do esporte, enfrentando seus desafios de forma saudável e apoiada.

Destaca-se a importância de reconhecer a ansiedade como um elemento significativo nos esportes adaptados e oferecer oportunidades sobre como abordar essa questão de forma eficaz. A compreensão da ansiedade nos esportes adaptados é fundamental para garantir que atletas com deficiência tenham acesso ao apoio necessário para enfrentar esse desafio específico e desfrutar plenamente de suas experiências esportivas.

A integração do pensamento aprimora a compreensão dos benefícios da atividade física para a saúde mental e o processamento cognitivo, visto que Ratey e Hagerman (2012) destacam a influência positiva do exercício no funcionamento do cérebro e na saúde mental. Sua pesquisa sugere que a atividade física regular estimula o crescimento de novos neurônios, melhora a função cerebral e contribui para a redução do estresse e da ansiedade. Portanto, ao considerar o impacto da atividade física na saúde mental, as descobertas corroboram a ideia de que a participação em programas de exercícios físicos não só beneficia o aspecto físico, mas também o psicológico.

Acredita-se que a formação em saúde mental pode proporcionar ferramentas valiosas aos paratletas para serem aplicadas em sua rotina, treinamentos e competições, o que pode ter um impacto positivo nos resultados individuais e coletivos da equipe.

Em conclusão, a promoção da inclusão por meio do esporte adaptado desempenha um papel crucial na construção de um futuro mais inclusivo e igualitário, conforme os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU.

Considerações finais

A relação entre saúde mental, esporte adaptado e inclusão é intrincada e de vital importância. Promover a saúde mental nos esportes adaptados não é apenas uma medida benevolente, mas uma necessidade para criar um ambiente onde atletas com deficiência possam prosperar. A integração de estratégias de apoio psicológico e treinamento adaptado é fundamental para enfrentar desafios específicos, como ansiedade, autoestima e aceitação da deficiência.

Além disso, a promoção da inclusão nos esportes adaptados é uma questão de justiça e igualdade. Todos, independentemente de suas habilidades, origens ou condições de saúde mental, devem ter a oportunidade de participar e se beneficiar do envolvimento esportivo. Isso não apenas melhora a qualidade de vida dos indivíduos com deficiência, mas também contribui para uma sociedade mais inclusiva e consciente das questões de saúde mental.

Assim, ao tratar da saúde mental e inclusão nos esportes adaptados, não apenas se aprimora a qualidade de vida dos atletas, mas também se contribui para a construção de um mundo mais igualitário. Nesse contexto, proporciona-se a todos a oportunidade de alcançar seu potencial e desfrutar dos benefícios constituídos pelo esporte. A saúde mental e a inclusão no esporte são questões interligadas que desempenham um papel fundamental no bem-estar das pessoas e na promoção da igualdade. É nossa responsabilidade como sociedade garantir que todos tenham a oportunidade de participar e prosperar no mundo do esporte, independentemente de suas circunstâncias individuais.

Este estudo buscou a relação entre saúde mental e desempenho no esporte adaptado para que paratletas tenham subsídios para enfrentar a ansiedade pré-competição. A promoção da saúde mental neste contexto tem o potencial de aprimorar a qualidade de vida dos participantes, abrangendo aspectos sociais, mentais, emocionais e físicos, alinhando-se com visões globais de saúde e bem-estar.

Como foi possível perceber, a partir da experiência aqui relatada, o esporte adaptado é uma força poderosa para o desenvolvimento humano e inclusão. Essa investigação demonstrou claramente que o esporte adaptado é mais do que uma atividade física. É um instrumento de transformação social e uma fonte de empoderamento para pessoas com deficiência. Essa transformação vai muito além do desenvolvimento de habilidades esportivas; abrange aspectos essenciais da vida, como autoestima, autonomia, socialização, e superação de desafios.

No entanto, o cenário não é isento de obstáculos. A análise conduzida reconheceu a importância crítica da saúde mental, uma faceta que não pode ser subestimada. Embora o esporte adaptado proporcione diversas recompensas, também pode desencadear ansiedade e estresse nos paratletas, colocando à prova o seu bem-estar emocional. A ansiedade pré-competição emerge como uma realidade incontornável que demanda atenção.

Diante desses desafios, a formação em saúde mental se revelou uma abordagem valiosa e oportuna. Ela fornece aos paratletas as ferramentas necessárias para lidar com a ansiedade e melhorar seu desempenho, tanto nos treinamentos quanto nas competições. A pesquisa realizada indica que a referida formação não apenas proporciona benefícios aos indivíduos, mas também pode exercer um impacto positivo nos resultados coletivos de suas equipes.

Considerando a evolução das perspectivas de saúde, desde a definição da OMS que concebe “um estado de completo bem-estar físico, mental e social” até a atual ênfase nos determinantes sociais da saúde, esta pesquisa está alinhada com o conceito holístico de promoção da saúde. O estudo apresenta evidências de como o esporte adaptado desempenha

um papel significativo no fomento do bem-estar físico, mental e social de pessoas com deficiência.

Ao concluir esta pesquisa, expressou-se a expectativa de que a mesma possa servir como um chamado à ação. Espera-se que instituições esportivas, educacionais e governamentais reconheçam a importância de investir na saúde mental dos paratletas, contribuindo, desse modo, para a construção de um mundo mais inclusivo e equitativo.

Acredita-se que este estudo oferece uma contribuição significativa para o campo do esporte adaptado e da saúde mental. No entanto, o trabalho está em andamento e há oportunidades para pesquisas futuras aprofundarem as questões abordadas neste estudo, buscando aprimorar ainda mais as estratégias de apoio à saúde mental dos paratletas.

É expressa a esperança de que, ao ultrapassar os limites entre a capacidade física e a saúde mental, este estudo possa constituir um ponto de referência no contínuo percurso em direção a uma sociedade mais inclusiva. Nessa perspectiva, almeja-se o reconhecimento, a valorização e a celebração do potencial de cada indivíduo, independentemente de suas habilidades ou desafios.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, P. A. F. *et al.* A educação física escolar e a interação entre alunos com e sem deficiência: o olhar dos professores. *In: ENCONTRO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PESQUISADORES EM EDUCAÇÃO ESPECIAL*, 8., 2013, Londrina. **Anais [...]**. [S. l.: s. n.], 2013. ISSN: 2175-960X. Disponível em: <https://www.uel.br/eventos/congressomultidisciplinar/pages/arquivos/anais/2013/AT03-2013/AT03-009.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2023.

BRAGA, D. M. *et al.* Benefícios da Dança Esporte para Pessoas com Deficiência Física. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 153–157, 2002. Disponível em: https://www.academia.edu/108846757/Benef%C3%ADcios_da_Dan%C3%A7a_Esporte_para_Pessoas_com_Defici%C3%Aancia_F%C3%ADsica. Acesso em: 15 jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 59, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n. 510, de 7 de abril de 2016**. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais. Brasília, DF: MS; CNE, 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

BUSS, P. M. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. p.15-38. *In*: CZERESNIA, D., FREITAS, C. M. (org.). **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2003.

CEVADA, T. *et al.* Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Rev. Psiq. Clín.**, [S. l.], v. 39, n. 3, 2012. DOI: 10.1590/S0101-60832012000300003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/Q3KRGHKBSH6Hb5mnwYSSdKG/#>. Acesso em: 20 nov. 2023.

CHIOQUETTA, R. *et al.* Descrição da experiência de atuação em monitoria voluntária na disciplina de microbiologia veterinária. *In*: SEMANA DE INTEGRAÇÃO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO, 1, Curitiba, 2009. **Anais [...]**. [S. l.: s. n.], 2009. Disponível em: https://anais.unicentro.br/siepe/isiepe/pdf/resumo_500.pdf. Acesso em: 25 out. 2023.

FABIANI, D. J. F.; SCAGLIA, A. J.; ALMEIDA, J. J. G. O jogo de faz de conta e o ensino da luta para crianças: criando ambientes de aprendizagem. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 1, p. 130-42, 2016. DOI: 10.5216/rpp.v19i1.38568. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/feff/article/view/38568>. Acesso em: 15 nov. 2023.

FABIANI, M. T. Psicologia do esporte: A ansiedade e o estresse pré competitivo, **Psicologia.pt**, [S. l.], 2009. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0483. Acesso em: 25 nov. 2023.

FERREIRA, J. S. F.; DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, 2015. DOI: 10.1590/0103-1104201510600030019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/XSdQ5k5j8WYwLm44tb6HPhr/abstract/?lang=pt#>. Acesso em 02 nov. 2023.

FRAGALA-PINKHAM, M.; HALEY, S. M.; O'NEIL, M. E. Group aquatic aerobic exercise for children with disabilities. **Developmental Medicine & Child Neurology**, London, v. 50, n. 11, p. 822-7, 2008. DOI: 10.1111/j.1469-8749.2008.03086.x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19046177/>. Acesso em: 15 nov. 2023.

GOMES, A. R.; CRUZ, J. F. A. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento esportivo. **Revista Treino Desportivo**, [S. l.], Ano III, n. 16, p. 35-40, 2001. ISSN: 0871-4096. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/4200>. Acesso em: 15 jul. 2023.

GREEN, L. W.; KREUTER, M. W. Health promotion planning, an educational and environmental approach. Mayfield Publishing Company, **Mountain View**, 1991. DOI: 10.1016/0738-3991(92)90152-9. Disponível em: <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/30012>. Acesso em: 15 nov. 2023.

GUTTMANN, A. **From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports**. New York: Columbia University Press, 2004.

HEIL, E. **A percepção de atletas com deficiência visual sobre o esporte adaptado**. 2008. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade da Vale do Itajaí, Centro de Ciências da Saúde, 2008.

KOLAYIS, H. Examining how wheelchair basketball players' self-esteem and motivation levels impact on their state and trait anxiety levels. **Biology of Sport**, [S. l.], v. 29, n. 4, 2012. DOI: 10.5604/20831862.1019884. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273375464_Examining_how_wheelchair_basketball_players'_selfesteem_and_motivation_levels_impact_on_their_state_and_trait_anxiety_levels. Acesso em: 15 nov. 2023.

MAYER, S. M. *et al.* Projeto Piracema - natação para pessoas com deficiência: um relato de experiência. **Caderno de educação física e esporte**, [S. l.], v. 17, n. 1, p. 343-348, 2019. DOI: 10.36453/2318-5104.2019.v17.n1.p343. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/20623>. Acesso em: 15 jul. 2023.

MELO, A. C. R.; LÓPEZ, R. F. A. O Esporte Adaptado. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 8, n. 51, 2002. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>. Acesso em: 15 nov. 2023.

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-26792021000500060. Acesso em: 26 nov. 2023.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina, PR: Midiograf, 2006.

NEVES, S. S.; MARTINS, S. P. M. **Contribuições do paradesporto para a saúde mental de atletas com deficiência**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação e Especialização em Psicologia) – Repositório Universitário da Ânima (RUNA), 2022.

OLIVEIRA, T. K. K. P.; PARANA, C. M. O. B. Deficiência física adquirida e aspectos psicológicos: uma revisão integrativa da literatura. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 13, n. 2, p. 97-110, 2021. DOI: 10.20435/pssa.v13i2.1212. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000200008. Acesso em: 26 nov. 2023.

PAIVA, E. M.; CARLESSO, J. P. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 3, p. 01-17, 2019. DOI: 10.33448/rsd-v8i3.798. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/5606/560662194002/html/>. Acesso: em: 09. jan. 2024.

RATEY, J. J; HAGERMAN, E. **Corpo ativo mente desperta: a nova ciência do exercício físico e do cérebro**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

RUBIO, K. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. **Revista bibliográfica de geografia Y ciências sociais**, Barcelona, v. 7, n. 373, 2002. ISSN: 1138-9796. Disponível em: <https://www.ub.edu/geocrit/b3w-373.htm>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. **Physis: Rev. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 29-41, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/WNtwLvWQRFbscbzCywV9wGq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SEQUEIRA, C. *et al.* Avaliação das propriedades psicométricas do questionário de saúde mental positiva em estudantes portugueses do ensino superior. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 11, p. 45-53, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/19775/1/2014183.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SILVA, A. *et al.* Sleep quality evaluation, chronotype, sleepiness and anxiety of Paralympic Brazilian athletes: Beijing 2008 Paralympic Games. **Br J Sports Med**, [S. l.], v. 46, n. 2, p. 150–154, 2012. DOI: 10.1136/bjism.2010.077016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21173008/>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SOUZA, J. V.; CHAVES, R. S. O surfe adaptado para pessoas com deficiência visual: uma “onda” de sensações. **Revista Adapta**, Presidente Prudente, v. 11, n. 1, p. 13-8, 2015. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/adapta/article/view/4564>. Acesso em: 15 nov. 2023.

TWEED, S.; HOWE, D. Introduction to the paralympic movement. *In*: VANLANDEWIJCK, Y.; THOMPSON, W. (org.). **The paralympic athlete**. Singapore: Wiley-Blackwell, 2011. p. 294.

CRediT Author Statement

Reconhecimentos: Não aplicável.

Financiamento: Não aplicável.

Conflitos de interesse: Não há conflitos de interesse.

Aprovação ética: Não, por ser um relato de experiência, respeitou-se todos os critérios da resolução 466/2012 e ainda a 510/2016.

Disponibilidade de dados e material: Todos os dados estão devidamente guardados em sigilo.

Contribuições dos autores: Felipe Nogueira Catunda, realizou a redação do texto e os resultados e discussões do mesmo; Sócrates Almeida Holanda realizou a análise e interpretação dos dados, Stela Lopes Soares: construção e auxílio na construção da metodologia e revisão da redação do texto e o Heraldo Simões Ferreira, participou como orientador desta pesquisa.

Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação.
Revisão, formatação, normalização e tradução.

