FORMAR INTERDISCIPLINAR

Revista Formar Interdisciplinar | Sobral, CE | v. 19, n. 1, p. 2-7, 2023

e-ISSN 2317-2649

ARTIGO DE REVISÃO

DOI 10.68714/8az0ry22

Saúde mental de para-atletas:

uma revisão integrativa da literatura

Mental health of para-athletes: an integrative review of the literature

André Sousa Rocha[1*], **Cecílio Argolo Junior**[1]

HISTÓRICO

Recebido: 9 nov. 2023
Aceito: 20 dez. 2023
Publicado: 21 dez. 2023

EQUIPE EDITORIAL

Editora responsável: Maria Sinara Farias
Avaliação: revisão por pares duplo-cego

AFILIAÇÕES

[1] Curso de Psicologia, Centro Universitário INTA (UNINTA), Campus Itapipoca, Itapipoca, CE, Brasil.
[*] Autor correspondente: andresousarocha9@gmail.com

ORCID

Cecílio Junior: 0000-0002-0435-8769

COMO CITAR

ROCHA, A. S.; ARGOLO JUNIOR, C. Saúde mental de para-atletas: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Formar Interdisciplinar**, Sobral, v. 19, n. 1, p. 2-7, 2023. DOI: https://doi.org/10.68714/8az0ry22.

RESUMO

A saúde mental é uma temática amplamente discutida na literatura nacional e internacional. Ao contextualizar para os para-atletas, é indispensável considerar os desafios relacionados à saúde física e mental que podem surgir devido à deficiência. Esses desafios podem incluir experiência de dor crônica, fadiga persistente, limitações de mobilidade e a pressão para ter um desempenho excepcional. Portanto, objetivou-se investigar a saúde mental dos atletas paralímpicos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com uma abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, realizada em maio de 2023. Utilizaram-se os seguintes descritores em ciências da saúde (DeCS): saúde mental, mental health; transtornos mentais, mental disorders; para-atletas, para-athletes. Utilizou-se o operador booleano "and" em ambas as combinações. Ademais, adotaram-se como critérios de inclusão: artigos publicados em português, inglês ou espanhol, disponíveis na íntegra nos últimos cinco anos, ou seja, 2018 a 2023, que tratassem da saúde mental de para-atletas. Excluíram-se: estudos que associavam esporte a atividade física, atletas olímpicos, atletas amadores, estudos de revisão e literatura não revisada por pares. As buscas ocorreram na SciELO, PEPSIC, LILACS, PubMed e PsycINFO durante o mês de maio de 2023. Todas as combinações foram testadas nas plataformas consultadas, o que culminou em 12 artigos na PubMed. Desses, cinco compuseram a amostra final. A partir das discussões traçadas, percebe-se a preocupação dos pesquisadores em compreender os fatores que comprometem a saúde física e psicológica de atletas e para-atletas. Porém, tal atenção ainda vem sendo debatida timidamente em contexto nacional, o que necessita de um olhar mais atento e cuidadoso com os para-atletas brasileiros.

Palavras-chave: Saúde mental; Para-atletas; Deficiência.

ABSTRACT

Mental health is a topic widely discussed in national and international literature. When contextualizing for para-athletes, it is essential to consider the challenges related to physical and mental health that may arise due to disability. These challenges can include experiencing chronic pain, persistent fatigue, mobility limitations, and the pressure to perform exceptionally well. Therefore, the objective was to investigate the mental health of Paralympic athletes. This is an integrative review of the literature, with a qualitative approach, of a descriptive and exploratory nature, carried out in May 2023. The following descriptors in health sciences (DeCS) were used: mental health; mental disorders; para-athletes, para-athletes. The Boolean operator and was used in both combinations. Furthermore, the following inclusion criteria were adopted: articles published in Portuguese, English or Spanish, available in full in the last five years, that is, 2018 to 2023, that dealt with the mental health of para-athletes. The following were excluded: studies that associated sport with physical activity, Olympic athletes, amateur athletes, review studies and non-peer reviewed literature. The searches took place in SciELO, PEPSIC, LILACS, PUMED and

Artigo publicado em acesso aberto sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0). © 2023 Revista Formar Interdisciplinar, UNINTA.

PsycINFO during the month of May 2023. All combinations were tested on the platforms consulted, which culminated in 12 articles in Pubmed. Of these, five made up the final sample. From the discussions outlined, it is clear that researchers are concerned about understanding the factors that compromise the physical and psychological health of athletes and para-athletes. However, such attention is still being debated timidly in a national context, which requires a more attentive and careful look at Brazilian para-athletes.

Keywords: Mental health; Para-athletes; Deficiency.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é uma temática amplamente discutida na literatura nacional e internacional. Entende-se que esse conceito sofreu reformulações ao decorrer da história sob diferentes enfoques, como a saúde pública e a psiquiatria (Bertolote, 2008). Um marco importante refere-se à criação da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1948, que propôs a saúde mental como sendo uma condição sujeita a flutuações devido a fatores biológicos e sociais, que permite ao indivíduo alcançar uma riqueza de seus próprios impulsos instintivos, ambientais conflitantes; formar e manter relações harmoniosas com outras pessoas e participar de mudanças construtivas em seu ambiente social e físico (Bemme; Kirmayer, 2020).

Atualmente, diferentes públicos como cantores e atletas de alto rendimento têm registrado, por meio de veículos de comunicação, preocupações excessivas com os níveis de estados emocionais negativos presentes, sobretudo na depressão, na ansiedade e no estresse. No contexto esportivo e olímpico, por exemplo, a relação com a saúde mental ganhou visibilidade, principalmente pelo risco de lesões esportivas, pressão exercida no atleta para que ele possa alcançar desempenho máximo, escassez de patrocínio, além de expectativas e altas cobranças excessivas, advindas de treinadores, familiares e torcidas. Essas situações, quando apresentadas em potencial, podem facilitar o desenvolvimento de doenças, transtornos ansiosos, depressivos e distúrbios relacionados ao sono (Colagrai et al., 2022).

Ao contextualizar para os para-atletas, é indispensável considerar os desafios relacionados à saúde física que podem surgir devido à deficiência. Esses desafios podem incluir experiência de dor crônica, fadiga persistente e limitações de mobilidade. Essas questões podem afetar significativamente a qualidade de vida dos para-atletas, bem como sua capacidade de performance no esporte. A dor crônica, por exemplo, pode ser resultado de lesões prévias relacionadas à deficiência, sobrecarga de determinadas áreas do corpo ou desgaste contínuo devido ao treinamento e à competição (Sellami; Puci; Bragazzi, 2023).

A fadiga também é um fator importante a ser considerado. A prática esportiva de alto desempenho exige muito esforço físico e mental, e os para-atletas podem enfrentar desafios adicionais devido às adaptações permitidas para competir com uma deficiência. Além dos desafios físicos, os para-atletas também podem enfrentar questões de saúde mental, como a pressão para ter um desempenho excepcional, o estigma associado à deficiência e a discriminação. A busca da excelência esportiva pode ser acompanhada por expectativas elevadas, e os para-atletas podem lidar com o estresse, a ansiedade e a autoestima afetada. Portanto, é fundamental fornecer apoio psicológico e criar um ambiente inclusivo para garantir o bem-estar mental dos para-atletas (Behrens et al., 2023; Hill, 2007).

Todos esses fatores podem desencadear transtornos psicológicos que afetarão a qualidade de vida e o desempenho em quadra dos jogadores. Diante dos aspectos mencionados e da escassez de estudos que abordem a saúde mental de jogadores paralímpicos, este trabalho, especificamente, objetivou investigar a saúde mental dos atletas paralímpicos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, com uma abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, realizada em maio de 2023. A revisão integrativa permite que os pesquisadores conduzam uma busca extensiva na literatura, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não experimentais, com o propósito de obter uma compreensão aprofundada sobre a temática em questão (Souza et al., 2010).

Conforme Ercole et al. (2014), a elaboração de uma revisão integrativa segue um processo composto por seis etapas essenciais: 1) definição do tema e elaboração da pergunta norteadora; 2) busca de artigos a partir dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos; 3) coleta de dados; 4) análise crítica e detalhada dos artigos incluídos; 5) discussão dos principais resultados e 6) apresentação da revisão integrativa da literatura.

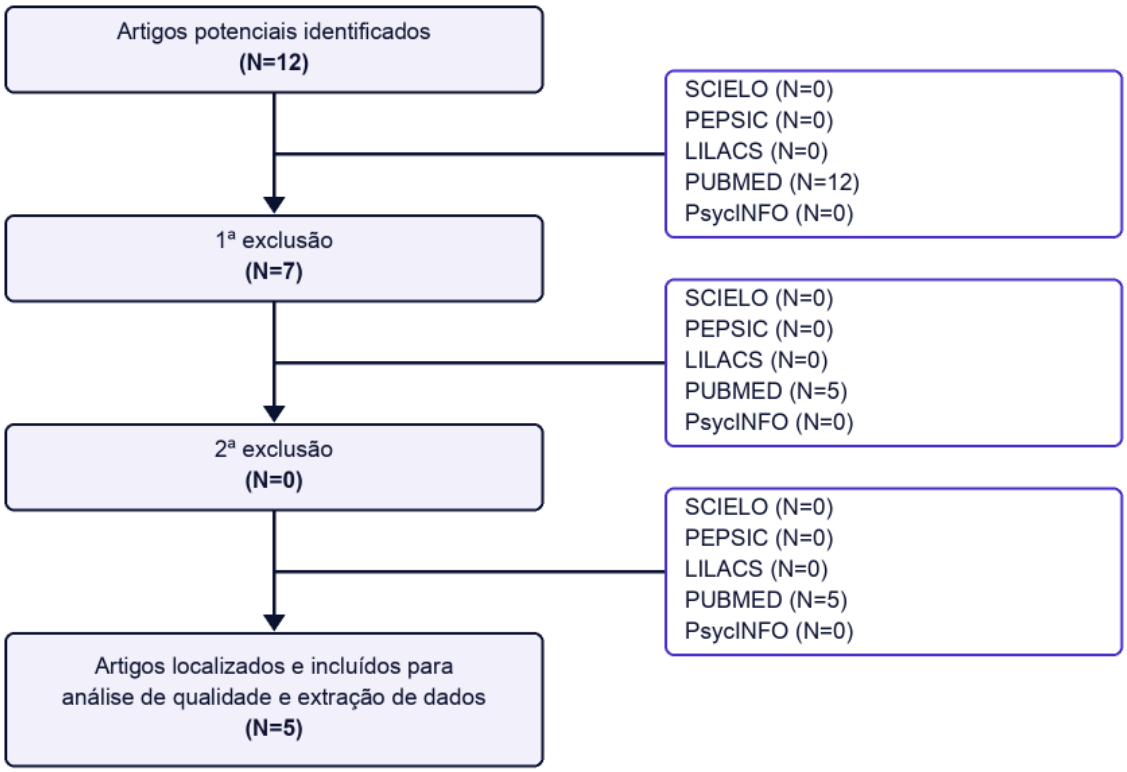
O estudo foi orientado a partir da seguinte pergunta: quais são os principais transtornos relacionados à saúde mental de para-atletas? Para alcançar a resposta, utilizaram-se os seguintes descritores em ciências da saúde (DeCS): saúde mental, *mental health*; transtornos mentais, *mental disorders*; para-atletas, *para-athletes*. Utilizou-se o operador booleano "and" em ambas as combinações.

Ademais, adotaram-se como critérios de inclusão: artigos publicados em português, inglês ou espanhol, dispo-

níveis na íntegra nos últimos cinco anos, ou seja, de 2018 a 2023, que tratassem da saúde mental de para-atletas. Excluíram-se: estudos que associavam esporte à atividade física, atletas olímpicos, atletas amadores, estudos de revisão e literatura não revisada por pares.

As buscas ocorreram na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed e PsycINFO durante o mês de maio de 2023. Todas as combinações foram testadas nas plataformas consultadas, o que culminou em 12 artigos no PubMed. Isso quer dizer que nas demais plataformas não foram reportados estudos acerca da temática. Da amostra recuperada, excluiu-se um artigo por tratar sobre sexo e *doping* no esporte, três que abordaram revisão, um que se apropriou da resistência mental de para-atletas, um que focou na reabilitação dos para-atletas e, por fim, um que enfatizou as emoções. Portanto, cinco artigos compuseram a amostra final. Para melhor compreensão, o fluxograma 1 reporta o processo de filtragem das produções.

Figura 1. Fluxograma de elegibilidade e seleção dos estudos



Fonte: autoria própria (2023).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos foram realizados nas seguintes localidades: Suécia, Austrália, Pequim e Alemanha. Quanto ao delineamento metodológico, foram obtidos os seguintes tipos: estudos transversais, prospectivos, quantitativos e descritivos. Todas as produções foram publicadas em periódicos com impacto relevante para a comunidade acadêmica, a saber: PM&R (fator de impacto 2.1); Frontiers in Psychology (fator de impacto 3.8); Frontiers in Sports and Active Living (fator de impacto 2.7) e Sports Medicine-Open (fator de impacto 4.6). A Tabela 1 sintetiza as informações gerais dos artigos, como ano de publicação, título, autores e o periódico escolhido para a publicação. Posteriormente, serão realizadas descrições dos estudos, bem como a discussão dos achados.

Tabela 1. Informações gerais dos artigos coletados

Ano de publicação	Título	Autores	Periódico de Publicação
2022	Mental health, sleep, and pain in elite Para athletes and the association with injury and illness—A prospective study	Fagher; Dahlström e Lexell	PM&R
2022	Risk and protective factors for mental ill-health in elite para-and non-para-athletes.	Olive et al.	Frontiers in Psychology
2022	Monitoring mental distress in Para athletes in preparation, during and after the Beijing Paralympic Games 2022: A 22 week prospective mixed-method study.	Bentzen et al.	Frontiers in Sports and Active Living

2021	Do rates of mental health symptoms in currently competing elite athletes in paralympic sports differ from non-para-athletes?	Olive et al.	Sports Medicine-Open
2021	Mental health in German paralympic athletes during the 1st year of the COVID-19 pandemic compared to a general population sample	Busch et al.	Frontiers in Sports and Active Living

Fonte: elaborada pelo autor.

Fagher, Dahlström e Lexell (2022), investigaram a proporção semanal de para-atletas de elite que relataram ansiedade, depressão, baixos níveis de sono (≤7 horas) e dor ao longo de 52 semanas e exploraram se esses parâmetros de saúde estavam correlacionados ao risco de lesão ou doença desportiva. Os resultados destacaram índices relativamente altos de ansiedade, depressão, baixos níveis de sono e dor nos para-atletas, o que, a longo prazo, pode desencadear overtraining. *Essa situação* faz com que o atleta busque treinamento de forma excessiva, desrespeitando o tempo necessário de recuperação muscular. Como consequência, podem surgir: perda do condicionamento físico, diminuição na força e na resistência física, além de oscilações de humor (Agostini; De Jesus; Picerno, 2023). O estudo, por fim, aponta para a necessidade de monitorar a saúde dos para-atletas e melhorar o desempenho e a saúde dessa população.

A ausência de estudos com resultados sólidos, especialmente quando se trata de para-atletas e indivíduos com deficiência que praticam esportes por lazer e não são motivados pela competição, destaca uma notável fragilidade nesse campo de pesquisa. Essa fragilidade não apenas limita o entendimento sobre os benefícios e desafios enfrentados por esses grupos, mas também torna complicado tirar lições fundamentadas. É importante salientar que a maioria dos estudos existentes muitas vezes se concentra em atletas de alto rendimento ou em pessoas com deficiência envolvidas em competições de alto nível. Isso cria uma visão limitada, pois exclui a vasta parcela da população de para-atletas e pessoas com deficiência que se envolvem no esporte como atividade recreativa para melhorar sua qualidade de vida (Swartz et al., 2019).

Olive et al. (2022) propuseram, em sua investigação, alcançar dois objetivos: aplicar uma abordagem socioecológica para detectar fatores de risco e proteção em todos os níveis do "ecossistema esportivo", associados a resultados de saúde mental entre atletas de para-esportes e não-para-esportivos. Além disso, examinaram se os para-atletas exibem riscos únicos e perfis de fatores de proteção em comparação com os não-para-atletas. Constatou-se que os fatores de risco presentes em diferentes níveis do ambiente esportivo, incluindo fatores individuais, interpessoais e organizacionais, estão correlacionados com uma série de resultados adversos em saúde mental. A relação entre problemas de saúde mental e determinados fatores de risco, especialmente aqueles em nível individual e de microssistemas, parece ser mais acentuada entre os para-atletas. Isso porque a modalidade esportiva individual é mais propensa a elevar os problemas relacionados à saúde mental, como ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, distúrbios do sono e transtornos associados ao uso de álcool e outras drogas, em comparação com os atletas que competem coletivamente (Reid, 2022).

Bentzen et al. (2022) conduziram um estudo prospectivo para avaliar o sofrimento mental de atletas de elite antes, durante e após os Jogos Paralímpicos de Inverno de Pequim. Além disso, a pesquisa buscou compreender como a conscientização sobre o sofrimento mental dos atletas mudou ao longo do tempo, por meio de monitoramento semanal. O estudo também investigou como os treinadores perceberam o sofrimento mental dos atletas e se levaram isso em consideração antes, durante e após os Jogos Paralímpicos. Os resultados revelaram a seguinte proporção de dados de sintomas de ansiedade e depressão: antes dos Jogos Olímpicos (15,8% e 19,1%); durante (47,6% e 38,2%); e após (0% e 11,8%). Os resultados qualitativos apontaram que os treinadores consideraram a monitorização da saúde dos atletas como uma estratégia útil para ampliar a sua consciência sobre o sofrimento mental. Essa abordagem também foi vista como uma ferramenta eficaz para iniciar o suporte aos atletas e melhorar a qualidade de seu treinamento. Em resumo, este grupo de para-atletas de elite relatou uma incidência significativa de sofrimento mental durante os Jogos Paralímpicos de Inverno em Pequim.

Olive et al. (2021) analisaram se a incidência e os fatores associados aos sintomas de saúde mental em uma amostra nacional de atletas de elite representativos da população de onde foram selecionados, levando em consideração a idade e o status. Não foram identificadas diferenças significativas entre atletas de para-atleta na maioria dos sintomas de saúde mental, com exceção do consumo de álcool ($p < 0,001$) e da autoestima ($p = 0,007$), ambos demonstrando valores mais baixos entre os para-atletas. Além disso, os resultados apresentaram uma tendência de interação significativa entre ansiedade e insônia ($p = 0,018$), com a diferença entre atletas de para-atleta sendo efetivamente influenciada pelo gênero. Um estudo identificou que os para-atletas costumeiramente relatam prejuízos em relação à qualidade do sono, dormindo menos que o recomendado. Por conta disso, sintomas de insônia, despertares noturnos e movimentos

durante o sono foram associados à gravidade de problemas de saúde (Silva et al., 2022).

Busch et al. (2021) investigaram a saúde mental em atletas durante a pandemia da COVID-19 em comparação com a população geral para identificar a prevalência de problemas psicológicos e propor contramedidas. Para isso, foi utilizado o *Patient Health Questionnaire-4* (PHQ-4) com 78 atletas paralímpicos (40 mulheres, 38 homens, com idade média de 29,8 ± 11,4 anos) que atenderam aos critérios de inclusão propostos pelo estudo. Além disso, 78 participantes pareados da população geral (40 mulheres, 38 homens, com idade média de 30,5 ± 10,9 anos) colaboraram efetivamente respondendo à pesquisa. Em todas as projeções realizadas, os para-atletas apresentaram valores significativamente menores no PHQ-4 em comparação com o grupo de controle correspondente ($p < 0,0001$; $0,39 < r < 0,48$). Por outro lado, na amostra da população geral, a atividade física reduzida mostrou uma associação significativa ($p < 0,0001$) com valores mais altos do PHQ-4. Valores inferiores no PHQ-4 foram relatados pelos para-atletas em comparação à população geral. Contudo, dada a amostra pequena, é preciso interpretar os dados com cautela.

Meidl et al. (2023) validaram o *Patient Health Questionnaire-4* (PHQ-4) como um instrumento eficaz para avaliação periódica de para-atletas durante 43 semanas, ou aproximadamente, 11 meses. Os resultados do estudo apontaram correlações significativas entre o PHQ-4 e estresse, assim como entre o PHQ-4 e oscilações de humor, $\rho = 0,537$ e $\rho = 0,491$, respectivamente ($p < 0,001$). Além disso, a alta adesão dos participantes permitiu identificar potenciais atletas com risco de adquirir problemas de saúde mental quando aliado ao acompanhamento clínico.

4 CONCLUSÃO

O objetivo do estudo foi investigar os transtornos relacionados à saúde mental dos atletas paralímpicos. A partir das discussões traçadas, percebe-se a preocupação dos pesquisadores em compreender os fatores que comprometem a saúde física e psicológica dos atletas e para-atletas. No entanto, tal atenção ainda está sendo timidamente debatida em contexto nacional, o que necessita de um olhar mais atento e cuidadoso com os para-atletas brasileiros.

Portanto, constatada a escassez de estudos brasileiros, conduzir investigações com esse público se faz de potencial relevância. Por exemplo, pode-se investir em pesquisas quantitativas, cujo foco seja investigar temáticas que possam associar a autoeficácia no esporte, perfis de personalidade e estados emocionais negativos.

DECLARAÇÕES

Contribuição dos autores: Todos os autores participaram da concepção do estudo, da análise bibliográfica e da redação do manuscrito, revisaram e aprovaram a versão final.

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Financiamento: Esta pesquisa não recebeu financiamento específico.

Disponibilidade de dados: Não se aplica. A pesquisa é bibliográfica, e todas as fontes consultadas estão indicadas nas referências.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, Valentina; DE JESUS, Karla; PICERNO, Pietro. Fatigue assessment in sport. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 5, p. 1131297, 2023.

BEMME, Dörte; KIRMAYER, Laurence J. Global mental health: interdisciplinary challenges for a field in motion. **Transcultural Psychiatry**, v. 57, n. 1, p. 3-18, 2020.

BEHRENS, Martin et al. Fatigue and human performance: an updated framework. **Sports medicine**, v. 53, n. 1, p. 7-31, 2023.

BENTZEN, Marte et al. Monitoring mental distress in Para athletes in preparation, during and after the Beijing Paralympic Games 2022: A 22 week prospective mixed-method study. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 4, p. 945073, 2022.

BERTOLOTE, José. The roots of the concept of mental health. **World Psychiatry**, v. 7, n. 2, p. 113, 2008.

BUSCH, Aglaja et al. Mental health in German paralympic athletes during the 1st year of the COVID-19 pandemic compared to a general population sample. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 4, p. 870692, 2022.

COLAGRAI, Alexandre Conttato et al. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, v. 28, p. e28008, 2022.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Reme: Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 09-11, 2014.

FAGHER, Kristina; DAHLSTRÖM, Örjan; LEXELL, Jan. Mental health, sleep, and pain in elite Para athletes and the association with injury and illness—A prospective study. **PM&R**, 2022.

HILL, Michael. **In pursuit of excellence: A student guide to elite sports development**. Routledge, 2007.

MEIDL, Verena et al. Validation of the Patient Health Questionnaire-4 for longitudinal mental health evaluation in elite Para athletes. **PM&R**, 2023.

OLIVE, Lisa S. et al. Risk and protective factors for mental ill-health in elite para-and non-para athletes. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 939087, 2022.

OLIVE, Lisa S. et al. Do rates of mental health symptoms in currently competing elite athletes in paralympic sports differ from non-para-athletes?. **Sports Medicine-Open**, v. 7, n. 1, p. 1-9, 2021.

REID, Corrine et al. Sport for mental health: A global strengths-based change system. 2022.

SELLAMI, Maha; PUCE, Luca; BRAGAZZI, Nicola Luigi. Immunological Response to Exercise in Athletes with Disabilities: A Narrative Review of the Literature. In: **Healthcare**. MDPI, 2023. p. 1692.

SILVA, Andressa et al. Sleep in Paralympic athletes and its relationship with injuries and illnesses. **Physical Therapy in Sport**, v. 56, p. 24-31, 2022.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

SWARTZ, Leslie et al. Mental health symptoms and disorders in Paralympic athletes: a narrative review. **British journal of sports medicine**, v. 53, n. 12, p. 737-740, 2019.