



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Maria Eduarda da Silva Morais

A INFLUÊNCIA DO ESPORTE NA SAÚDE MENTAL

Rio de Janeiro

2023

Maria Eduarda da Silva Morais

A INFLUÊNCIA DO ESPORTE NA SAÚDE MENTAL

Monografia apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Biotecnologia.

Orientador (a): Nina Isabel Soalheiro dos Santos Prata (Laboratório de Educação Profissional em Atenção à Saúde)

Rio de Janeiro

2023

Maria Eduarda da Silva Morais

A INFLUÊNCIA DO ESPORTE NA SAÚDE MENTAL

Monografia apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Biotecnologia.

Aprovado em __/__/__.

BANCA EXAMINADORA

Nina Isabel Soalheiro dos Santos Prata

EPSJV/FIOCRUZ

Augusto Cesar Rosito Ferreira

(EPSJV/FIOCRUZ)

Marcia Cavalcanti Raposo Lopes

(EPSJV/FIOCRUZ)

Rio de Janeiro

2023

Dedico

este trabalho àqueles que encontram na junção do esporte e da saúde mental uma fonte inesgotável de inspiração e superação. Às mentes resilientes que, por meio do movimento do corpo, buscam equilíbrio e bem-estar. Às vozes que clamam pela importância da saúde mental em meio às trilhas esportivas. Às comunidades que reconhecem no esporte não apenas uma prática física, mas um caminho para o fortalecimento emocional. Que esta dedicação represente um tributo à conexão indissociável entre corpo e mente, e inspire a promoção de uma vida mais saudável e plena.

AGRADECIMENTOS

Quero expressar minha profunda gratidão à minha família por todo o apoio oferecido ao longo desta jornada, com um agradecimento especial à minha mãe, Cátia Cristina. Embora não esteja presente em corpo, sua presença continua viva em minha memória, sendo uma fonte eterna de inspiração.

Ao Anderson Kauan, meu eterno companheiro, agradeço por estar sempre ao meu lado em todos os momentos, acreditando no meu potencial e proporcionando força nos desafios.

À minha orientadora, Nina Soalheiro, agradeço pelo conforto e apoio incondicional durante todo este período de pesquisa e construção do trabalho acadêmico.

Aos professores da Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, minha gratidão por contribuírem significativamente na formação da pessoa que sou hoje.

Um agradecimento especial vai para o esporte CrossFit, que todos os dias me motiva e inspirou a escrita deste trabalho. Sua influência transcende o aspecto físico, moldando também minha mentalidade e determinação.

Cada um de vocês desempenhou um papel crucial em minha jornada acadêmica e pessoal. Suas contribuições são inestimáveis, e este trabalho é fruto não apenas do meu esforço, mas também do apoio valioso que recebi.

Obrigado por serem parte fundamental deste capítulo da minha vida.

“Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com nossos pensamentos. Com nossos pensamentos, fazemos o nosso mundo.”

(BUDA)

RESUMO

Este estudo propõe uma análise abrangente sobre a influência do esporte na saúde mental e na qualidade de vida das pessoas. A revisão da literatura destaca a relação entre o engajamento consistente em esportes e benefícios para o sono, aspectos psicológicos e transtornos de humor, como ansiedade e depressão. A dedicação regular a essas atividades promove não apenas melhorias físicas, mas também contribui para o bem-estar emocional, humor elevado, aumento da autoestima e redução percebida nos níveis de ansiedade e depressão. Embora seja observado que indivíduos fisicamente aptos e treinados apresentem uma menor incidência de doenças crônico-degenerativas em atividades esportivas de baixa ou média intensidade, a pesquisa ressalta a necessidade de cautela em relação à prática de esportes em alta intensidade. Esta última, marcada pela pressão por resultados, afastamento social, lesões e outros eventos estressantes associados à falta de suporte psicológico, pode gerar uma variedade de transtornos mentais. O método adotado neste estudo consiste em uma revisão teórica-conceitual, utilizando fontes de autores relevantes no campo de estudo, como artigos, livros, periódicos, monografias e documentos oficiais. A leitura seletiva e analítica dessas fontes visa apresentar uma compreensão aprofundada dos resultados encontrados, oferecendo uma contribuição valiosa para a compreensão da relação entre a prática esportiva, saúde mental e qualidade de vida.

Palavras-chave: Esporte. Exercício Físico. Saúde Mental.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Pirâmide de Maslow	21
Figura 2 -- Média dos escores dos participantes nos domínios do SF-26 PRÉ e PÓS treinamento	37
Figura 3 -- Média, desvio padrão e mediana para as pontuações dos domínios para qv whoqol-bref e whoqol-old, segundo a classificação para depressão gds, em idosos do oeste catarinense, 2015	41

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

- OMS - Organização Mundial da Saúde
- TM - Transtornos Mentais
- SUS - Sistema Único de Saúde brasileiro
- SM - Saúde Mental
- QV – Qualidade de Vida

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1. Justificativa	11
2. OBJETIVOS	13
2.1. Objetivo geral	13
2.2. Objetivos específicos	13
3. METODOLOGIA	14
4. CAPÍTULO 1	15
4.1. Conceito de esporte	15
4.1.1. Ação da prática de exercícios físicos	16
4.2. Saúde mental	17
4.2.1. Transtornos mentais	19
4.2.2. Bem-estar do indivíduo	20
4.3. O Papel Transformador da Atividade Física nos Tratamentos para Transtornos Mentais	22
4.4. Atletas de alto rendimento	24
5. CAPÍTULO 2	28
5.1. Qualidade e Estilo de Vida	28
5.2. Esporte e Qualidade de Vida	33
5.3. Saúde Mental e Qualidade de Vida	38
5.4. Promoção da saúde pública por meio do esporte e saúde mental	42
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS	47

1. INTRODUÇÃO

Neste trabalho estudamos as relações entre corpo e mente, esportes e atividades físicas, iniciando com os conceitos de esportes e saúde mental para melhor compreensão acerca do assunto. Esportes podem ser definidos como atividades físicas que visam equilibrar a saúde ou melhorar a aptidão física/mental. Além disso, é possível afirmar que os esportes são atividades sujeitas a regulamentos e que geralmente visam à competição entre os praticantes. (CAIUSCA, 2018)

Já, no que diz respeito ao entendimento da saúde mental, conforme estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é fundamental compreender que:

Refere-se a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade. Em relação às crianças, a saúde mental implica pensar os aspectos do desenvolvimento, tais como: ter um conceito positivo sobre si, ter tanto habilidades para lidar com seus pensamentos e emoções, quanto para construir relações sociais, tendo uma atitude de se abrir para aprender e adquirir educação. Em última análise, tudo o que pode possibilitar uma participação ativa na sociedade. (Organização Mundial da Saúde, 2013)

É notório que a prática de exercício físico de modo voluntário em médias intensidades, isto é, como uma atividade prazerosa, estimula a melhora do humor, cognição, ansiedade e a qualidade de vida em indivíduos saudáveis. (DARABAS, 2016)

Além disso, ex-atletas apresentam menores níveis de ansiedade do que seus parceiros que não realizaram esportes. Um fator que pode estar associado a essa melhor resposta comportamental em atletas é o perfil resiliente que consiste na habilidade de uma pessoa em se adaptar com sucesso ao estresse, obtendo um maior controle de humor e resolução de problemas. Mesmo a resiliência também estando associada a fatores genéticos, ela pode ser produzida e modificada potencialmente pela prática esportiva. (CEVADA, 2012)

De acordo com Queiroz (2011), a prática de exercícios físicos pode interferir no desempenho cognitivo por diversos motivos. Primeiramente, isso pode ocorrer em função do aumento nos níveis dos neurotransmissores e por mudanças em estruturas cerebrais, evidenciado na comparação entre indivíduos fisicamente ativos e sedentários.

Além disso, observa-se melhora cognitiva em indivíduos com prejuízo mental quando comparados a indivíduos saudáveis. Por fim, a melhora limitada é percebida em indivíduos idosos devido a uma menor flexibilidade mental/atencional em comparação com um grupo jovem (Queiroz, 2011).

Segundo Queiroz (2011), diferentes estudos epidemiológicos destacam que o sedentarismo, caracterizado pela falta significativa de atividade física, tem impactos adversos no bem-estar. Essa condição é associada a diversas doenças, como hipertensão, obesidade e diabetes, além de influenciar negativamente na saúde mental, contribuindo para a diminuição da autoestima, sociabilidade, aumento da ansiedade, estresse, depressão e até prejuízos cognitivos, conforme pesquisas recentes.

De acordo com Colagrai (2022), o esporte também pode influenciar de modo negativo na vida dos praticantes, principalmente daqueles que competem em nível nacional, internacional e olímpico de forma profissional, ou universitários que comprometem sua carga horária diária e semanal a treinamentos com o objetivo de melhorar seu desempenho para a obtenção de títulos nessas competições. Para esses atletas terem um bom desempenho eles necessitam de aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos e como, muitas vezes, os responsáveis só prestam atenção nos dois primeiros aspectos, a saúde mental é deixada de lado de modo que doenças mentais podem acometê-los.

O esporte de alto rendimento pode gerar estresse de forma elevada, devido a diversos fatores, como lesões, over training, burnout, vida fora de casa, ausência de rede social de apoio íntima e afetiva, pressão interna e externa para alcançar resultados, restrições alimentares, uso de substâncias para melhorar o desempenho e administrar o estresse, entre outros.

Nosso estudo busca apresentar informações, através de artigos e autores que trabalham com as relações entre esporte e saúde mental de modo a produzir novas reflexões sobre o assunto.

1.1. Justificativa

Nos últimos anos, temos presenciado uma grande quantidade de casos de transtornos mentais, uma tendência atribuída a uma variedade de fatores complexos. No contexto deste estudo,

gostaria de destacar que, como praticante dedicada de atividade física, sou uma testemunha viva dos benefícios que isso traz para minha saúde mental. É uma realidade que se tornou parte integrante da minha vida.

A literatura científica respalda minha experiência pessoal, com estudos, como o de Oliveira (2011), demonstrando que indivíduos moderadamente ativos têm uma probabilidade reduzida de enfrentar problemas mentais em comparação com aqueles que levam um estilo de vida sedentário.

A prática esportiva não é apenas um componente crucial para a saúde física; ela também exerce uma influência notável na saúde mental e no bem-estar. Pessoas fisicamente ativas ou treinadas tendem a apresentar uma menor incidência da maioria das doenças crônicas-degenerativas, e essa relação é particularmente notória no aspecto psicológico. (DARABAS,2016)

Como praticante de atividade física, posso atestar pessoalmente os benefícios que essa prática proporciona, tanto fisiológicos quanto psicológicos. Ela reforça minha crença na forte associação entre um estilo de vida ativo, a redução do risco de doenças e a melhoria significativa da qualidade de vida.

Além disso, conforme discutido por Darabas (2016), o sedentarismo acarreta malefícios que superam, em grande medida, os problemas decorrentes das práticas esportivas. Minha experiência pessoal corrobora essa afirmação. A relação entre risco e benefício é notável, a promoção do esporte na população tem um impacto substancial na redução dos custos com tratamentos, incluindo custos hospitalares, o que contribui significativamente para a saúde pública e suas garantias sociais. Para mim, a prática regular de atividade física sempre resulta em uma sensação de bem-estar e vitalidade após o treino, consolidando meu comprometimento com a importância dessa abordagem para a saúde mental e a qualidade de vida.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL:

Obter uma compreensão abrangente da influência do esporte na saúde mental e na qualidade de vida das pessoas

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estudar os aspectos gerais do conceito de esporte e saúde mental
- Compreender os resultados positivos e negativos que a prática esportiva pode ter sobre a saúde mental das pessoas
- Investigar a relação entre o corpo e a mente no contexto da saúde e do esporte e avaliar como esses resultados influenciam a saúde pública.

3. METODOLOGIA

Este projeto adotará uma abordagem metodológica fundamentada em uma revisão teórico-conceitual, utilizando fontes de autores relevantes no campo de estudo, como artigos, livros, periódicos, monografias e documentos oficiais. A pesquisa visa coletar dados e conhecimentos produzidos no âmbito do esporte, atividade física, saúde e saúde mental. A metodologia empregada será qualitativa, destacando-se como uma revisão não sistemática em diversas bases de dados da área da saúde.

O primeiro capítulo consistirá na conceituação do esporte e da saúde mental, explorando a interação entre ambos no bem-estar individual. Serão abordadas as diversas maneiras pelas quais a prática esportiva pode influenciar a saúde mental, bem como a compreensão dos potenciais transtornos mentais associados à prática de maneira competitiva.

O segundo capítulo terá como objetivo analisar o impacto do esporte e da saúde mental na qualidade de vida das pessoas. Além disso, buscará compreender como a integração entre esporte e saúde mental demanda ações específicas e repercute na saúde pública.

4. CAPÍTULO 1

4.1. Conceito de esporte

Definir o conceito de esporte é uma tarefa complexa, pois há falta de consenso em torno dos critérios e uma grande pluralidade de visões nesse fenômeno sociocultural. Alguns estudiosos afirmam que é quase impossível estabelecer uma definição rígida que não seja reducionista, pois o esporte abrange diversas práticas e dimensões. Tentar usar conceituações generalistas também é ineficaz nessa jornada.

Uma solução encontrada por algumas pessoas é utilizar o termo "esporte" de forma mais abrangente, incluindo práticas que não se encaixariam na definição tradicional, desde que sejam motivadas ou inspiradas em contextos esportivos. Alguns critérios propostos para definir o esporte são:

a) Deve ser uma prática humana, realizada por indivíduos conscientes da simbologia esportiva e dos valores morais associados.

b) Deve envolver competição, seja contra um oponente, contra si mesmo ou contra a natureza, exigindo desafio na atividade.

c) Deve haver regras sistematizadas, controladas e orientadas por uma entidade reguladora, embora seja possível ressignificar essas normas com algumas mudanças para adequar a prática aos participantes.

d) Deve haver uma perspectiva subjetiva dos participantes, vinculando a atividade a um hábito esportivo de prática, seja buscando alto rendimento, diversão, educação ou melhora da saúde.

e) A qualidade do movimento humano é um critério essencial para apurar os resultados da disputa, com base em capacidades motoras como velocidade, força, resistência e precisão. (RODRIGUES MARQUES,2014)

Após apresentar o vasto significado da palavra esporte, é de suma importância compreender o funcionamento do corpo durante a prática de um exercício físico.

4.1.2 Ação da prática de exercícios físicos

Durante e após a prática de exercícios físicos, nosso corpo libera diversos hormônios essenciais, que são produzidos por diferentes glândulas e órgãos. (NEVES, 2023)

Assim, se torna necessário conhecer a intrincada rede de hormônios que desempenham papéis cruciais no organismo durante a prática regular de atividade física. Dentre os protagonistas destacados, a Irisina, conhecida como o "hormônio do esporte", emerge como uma substância produzida pelos músculos que desencadeia um aumento significativo no gasto energético e no metabolismo de gordura. (NEVES, 2023)

Segundo Neves (2023), o Hormônio do Crescimento (GH), originário da hipófise no cérebro, é central na promoção do crescimento dos tecidos e das fibras musculares, além de estimular a queima de gordura. Juntamente a ele, a Endorfina, denominada o "hormônio do bem-estar e relaxamento", é secretada pela hipófise, contribuindo para a sensação de bem-estar pós-exercício.

A Dopamina, neurotransmissor chave, é sintetizada por neurônios dopaminérgicos na substância negra e no cérebro, desempenhando um papel crucial na comunicação entre as células nervosas. Em contraste, a Serotonina, conhecida como o "hormônio da felicidade", é produzida pelos neurônios serotoninérgicos no cérebro, medula e intestino, influenciando positivamente o humor e a memória. (NEVES, 2023)

O Glucagon, secretado pelo pâncreas, destaca-se pela sua relevância em prevenir episódios de hipoglicemia durante o exercício, garantindo a estabilidade glicêmica. Por outro lado, a Adrenalina, produzida pelas glândulas suprarrenais, exerce seu efeito ao aumentar a frequência cardíaca e promover um estado de alerta. (NEVES, 2023)

Segundo Neves (2023), no contexto do controle do estresse, o Cortisol, também secretado pelas glândulas suprarrenais, assume um papel crítico, contribuindo para a modulação do estresse e a redução da inflamação.

Um exercício de 20 minutos já estimula a liberação de dopamina, causando sensação de bem-estar. Durante o exercício, hormônios são liberados, disponibilizando glicose e ácidos graxos como substratos para o corpo. (NEVES, 2023)

O controle do peso corporal está associado à resposta crônica do exercício e mudanças metabólicas no pós-exercício, incluindo a ação da irisina, que estimula o metabolismo de gordura. Além disso, o cérebro produz neurotransmissores como endorfina, dopamina e serotonina, conhecidos como hormônios da felicidade, que persistem após o exercício, proporcionando prazer e relaxamento. (NEVES, 2023)

A atividade física afeta os sistemas orgânicos, como cardiovascular e muscular, promovendo equilíbrio das funções vitais e aumento da demanda de energia pelas células, que é suprida pelo oxigênio captado durante o exercício. (NEVES, 2023)

Além dos benefícios físicos evidentes, a prática regular de exercícios também desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental. A interação complexa entre o corpo e a mente durante a atividade física resulta em efeitos positivos duradouros no bem-estar mental. Compreender como o exercício influencia o funcionamento cerebral e a saúde mental é fundamental para explorar maneiras de melhorar nossa qualidade de vida em um nível mais profundo.

4.2 Saúde Mental

A complexidade dos conceitos de saúde e saúde mental fazem com que se torne muito difícil conceituar esses termos, sendo assim a partir de uma dissertação de mestrado chamado: “O conceito de saúde mental para profissionais de saúde” apresentada à Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Centro Colaborador da OPAS/OMS para o Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

Os profissionais levaram em consideração os contextos sociais e históricos, foram obtidas as seguintes informações: que ao longo dos anos, houve uma evolução de práticas em saúde, passando de uma visão biomédica para uma abordagem mais abrangente, que considera aspectos físicos, mentais e sociais.

Alguns profissionais quando definiram saúde mental, mencionaram sintomas psiquiátricos e a ideia de ausência de doença, mas a maioria associou o conceito com bem-estar, integralidade do ser humano e determinação social do processo saúde-doença. Esses resultados estão relacionados à abordagem adotada pela Organização Mundial da Saúde e Sistema Único de Saúde brasileiro, bem como à organização do trabalho das equipes e especificidade das demandas cotidianas.

A definição da Organização Mundial de Saúde (OMS) de 1946 foi inovadora ao incluir o bem-estar completo como parte da saúde. No entanto, essa definição tem sido criticada devido à sua natureza irrealista. Surgiram discussões sobre um novo paradigma, a saúde como produção social, que combina diferentes abordagens em saúde.

No contexto brasileiro, o conceito de saúde foi revisitado e influenciado por políticas de saúde, com princípios de universalidade, integralidade e equidade no cuidado à saúde. A saúde mental é entendida como um estado de bem-estar, percebido subjetivamente e influenciado pela cultura. Houve um movimento de reformulação do conceito de loucura, que expandiu o foco da doença para questões de cidadania e inclusão social, resultando na Reforma Psiquiátrica Brasileira. Ressalta a coexistência de dois paradigmas principais na discussão de saúde e saúde mental: o biomédico, focado na doença, e o da produção social de saúde, que considera aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais.

O Sistema Único de Saúde brasileiro adota um conceito ampliado de saúde, incluindo a saúde mental como uma prioridade, mas ainda há uma prevalência do paradigma biomédico entre os profissionais de saúde da rede pública.

Para estabelecer uma conexão entre as estratégias de aproximação dos profissionais de saúde e o conceito de saúde mental, é imperativo considerar como essas concepções refletem na prática profissional e incluir as perspectivas dos usuários dos serviços de saúde. (GAINO, 2018)

No entanto, antes das obrigações com esta análise, é essencial compreender o conceito de saúde mental à luz da Reforma Sanitária Brasileira. Portanto, aprofundando a discussão, iniciaremos nossa exploração definindo o conceito de saúde mental nesse contexto.

A perspectiva da Reforma Sanitária Brasileira contém uma visão abrangente e integrada da saúde mental como um componente essencial do sistema de saúde como um todo. Esta abordagem está sintonizada com os princípios fundamentais da reforma sanitária, os quais buscam a universalização, integralidade e equidade na prestação de serviços de saúde. Fundamenta-se nas seguintes bases essenciais:

Universalização do Acesso: A saúde mental deve estar disponível para toda a população, sem qualquer tipo de discriminação ou barreiras de acesso. Isso significa que os serviços de saúde mental devem ser acessíveis a todos, independentemente de sua condição social, econômica ou localização geográfica.

Integralidade: A saúde mental é considerada uma parte integrante da saúde global, não sendo isolada. Ela não aborda apenas a ausência de doença mental, mas também engloba o bem-estar psicológico e emocional. Os serviços de saúde mental devem ser interligados com outros serviços de saúde, garantindo uma abordagem holística das necessidades de saúde mental.

Equidade: A reforma sanitária defende que todos os indivíduos devem gozar de equidade no acesso e tratamento, independentemente de sua situação econômica ou social. Esta forma de acesso também se aplica à saúde mental, garantindo que todos tenham acesso a serviços de qualidade.

Participação comunitária: desempenha um papel vital na visão da reforma sanitária, incentivando o envolvimento ativo da comunidade na gestão e supervisão dos serviços de saúde. No contexto da saúde mental, isso não implica apenas a participação de pacientes, familiares e organizações da sociedade civil na definição de políticas, no planejamento e na avaliação dos serviços de saúde mental, mas também fornece uma plataforma significativa para discutir e abordar transtornos mentais (PARANÁ, [202-?])

4.2.1 Transtornos mentais

Os transtornos mentais (TM) são condições que envolvem manifestações psicológicas e comprometimentos funcionais decorrentes de disfunções biológicas, sociais, psicológicas, genéticas, físicas ou químicas. Eles podem afetar o modo de pensar e/ou o humor, causando

angústia significativa e prejuízos no desempenho geral da pessoa em áreas pessoais, sociais, ocupacionais e familiares. (SANTOS, 2010)

Esses transtornos são comuns na comunidade e têm um impacto substancial na sociedade, acarretando um alto custo social e econômico. Eles não fazem distinção de idade, afetando pessoas de todas as faixas etárias e podem levar a incapacidades graves e de longa duração, aumentando a demanda por serviços de saúde.

Por muito tempo, o ônus dos transtornos mentais foi subestimado, em parte devido à ênfase dada apenas aos índices de mortalidade ao avaliar o impacto na saúde. Embora os transtornos mentais apresentem baixas taxas de mortalidade, eles têm um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos, resultando em incapacidades duradouras que reduzem sua qualidade de vida. Esses efeitos abrangentes dos transtornos mentais destacam a necessidade de adotar uma abordagem mais abrangente para avaliar o bem-estar do indivíduo, considerando não apenas a saúde física, mas também as dimensões emocionais, psicológicas e sociais que desempenham um papel crucial na busca por uma vida plena e satisfatória. (SANTOS,2010)

4.2.2 bem-estar do indivíduo

A prática esportiva é um fenômeno social de grande importância em todo o mundo, transcendendo diferenças sociais, culturais e econômicas. Por essa razão, tem se tornado objeto de pesquisa em diversas áreas de atuação. Atualmente, valoriza-se cada vez mais a prática esportiva como meio de promover a saúde física e mental, seja para fins educacionais, atividades físicas em ambientes não competitivos (como academias) ou para o alto rendimento.

Desde tempos remotos, o ser humano tem estado intrinsecamente ligado ao esporte, sendo este um elemento essencial para o estabelecimento das primeiras ordens sociais. Na Grécia Antiga, o esporte era visto como parte indispensável da educação grega, estando relacionado com a saúde e a qualidade de vida. Filósofos como Platão e Aristóteles estudaram a relação entre o corpo e a mente, enfatizando a importância dos exercícios físicos para a formação integral do homem (Paidéia), o que influenciou diretamente os fundamentos da nossa civilização atual. (MEDEIRES,2020)

Ao longo do tempo, diversos estudos e discussões foram realizados sobre a interação entre o corpo e as habilidades psicológicas nas atividades esportivas, culminando no surgimento dos primeiros laboratórios de Psicologia do Esporte, durante a década de 1920, na Rússia e Alemanha (Samulski, 1992). Esses avanços contribuíram para a compreensão mais aprofundada dos aspectos psicológicos envolvidos na prática esportiva e para o desenvolvimento de estratégias que potencializam o desempenho e o bem-estar dos atletas.

Figura 1 - Pirâmide de Maslow



Fonte: Site "Researchgate"

Essa abordagem de Abraham Maslow considera cinco categorias de necessidades humanas: as fisiológicas, relacionadas à segurança, aos afetos e relacionamentos, à estima e à autorrealização. Ela enfoca a capacidade das pessoas em alcançar seu potencial máximo, permitindo que floresçam e alcancem uma vida plena. Quando uma pessoa está consciente de suas necessidades e potencialidades, ela se torna responsável por suas ações, considerando sua experiência passada, o momento presente e a perspectiva para o futuro. (FERNANDES, 2014)

Através do conceito de Bem-Estar, podemos avaliar os reflexos da saúde mental por meio de variáveis positivas, como a satisfação com a vida, o afeto positivo e o afeto negativo. Esses aspectos são considerados como experiências pessoais existentes e complementares, pois cada indivíduo relata suas próprias vivências. Em vez de focar apenas em transtornos e mal-estares, essa abordagem direciona o interesse para o Bem-Estar Subjetivo, onde as pessoas avaliam suas vidas

e importância, buscando desenvolver suas qualidades e potencialidades humanas. (MEDEIRES,2020)

Segundo Medeiros (2020), quando aplicada à prática esportiva, essa abordagem reconhece que as pessoas se envolvem em atividades físicas por diversos motivos. Ao se dedicarem a uma prática esportiva, elas têm a oportunidade de se conhecer melhor, expressar suas emoções e aprender a lidar com elas, o que pode resultar em satisfação e realização pessoal, especialmente quando alcançam os resultados desejados.

Dentro do contexto esportivo, é importante reconhecer como variáveis psicológicas, concentração, motivação e controle da ansiedade, podem influenciar direta ou indiretamente o desempenho dos atletas e praticantes de atividade física. Essas variáveis podem ser afetadas pelo treinador, pelo ambiente competitivo e até mesmo pela interferência dos familiares na rotina esportiva dos indivíduos. Compreender esses fatores é essencial para alcançar os objetivos finais e implementar as estratégias planejadas na prática esportiva. (MEDEIRES,2020)

No entanto, o elo entre atividade física e saúde mental é ainda mais intrincado, pois também se estende ao potencial impacto positivo que o exercício pode ter na prevenção e manejo de transtornos mentais. À medida que exploramos a interseção entre o movimento do corpo e o bem-estar da mente, torna-se evidente que uma compreensão holística é crucial para promover a saúde integral das pessoas envolvidas no universo esportivo.

4.3. O Papel Transformador da Atividade Física nos Tratamentos para Transtornos Mentais

Dentro das opções de intervenções não medicamentosas, a prática de atividade física tem como objetivo aprimorar o nível de aptidão física do indivíduo, combater o estilo de vida sedentário, aprimorar a qualidade do sono e promover uma sensação de bem-estar, em termos fisiológicos. Adicionalmente, a prática regular de exercícios físicos pode aprimorar habilidades específicas, como intensificar a capacidade de concentração, a compreensão da leitura, e favorecer o desenvolvimento de raciocínio e memória. (OMS, 2020).

No âmbito do tratamento de distúrbios mentais, sejam eles de natureza coletiva ou individual, a incorporação de exercícios físicos visa promover a melhoria do bem-estar e a

capacidade funcional do paciente no desempenho de suas tarefas diárias. Muitos pacientes, além das intervenções terapêuticas em grupo e psicoterapia, necessitam da administração de medicamentos como parte de seu processo de tratamento. Estes medicamentos, apesar de sua utilidade, podem resultar em efeitos colaterais como aumento de peso, disfunções sexuais, oscilações de humor, perturbações no padrão de sono e apetite, conforme identificado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2012).

Quando um indivíduo que está aderindo ao tratamento medicamentoso experimenta os efeitos secundários dos remédios, combinados com um estilo de vida sedentário, a sensação de fadiga e desconforto tende a intensificar-se. Nesse contexto, a incorporação de uma rotina regular de atividade física torna-se imperativa, não apenas para equilibrar a saúde clínica e mitigar os efeitos adversos neurológicos, mas também como um estímulo para manter um estado de bem-estar e disposição que permita a realização das atividades diárias. Adicionalmente, a prática consistente de exercícios físicos oferece outros benefícios significativos, incluindo uma influência positiva na redução da pressão arterial elevada, a minimização do risco de doenças coronárias e o contraponto a várias condições patológicas. (ASSUNÇÃO,2020)

Segundo Assunção (2020), a falta de engajamento em atividades físicas e a adoção de um estilo de vida sedentário não apenas estão ligadas a condições como doenças cardíacas, obesidade, diabetes e hipertensão, mas também podem desencadear respostas de estresse no organismo. Esse padrão pode levar a mudanças no comportamento e manifestar-se por meio de sintomas tanto físicos quanto psicológicos. Além de seu impacto biológico, a participação em atividades físicas influencia a interação social do indivíduo, estimulando conexões sociais por meio de experiências de lazer, aproveitando espaços públicos urbanos e promovendo um senso de vitalidade e utilidade em suas atividades diárias e estado de saúde.

Não se pode subestimar a dimensão recreativa associada à prática de exercícios físicos, especialmente quando realizada durante o tempo livre, trazendo satisfação genuína e não sendo percebida como uma obrigação. Transformar essa atividade em algo atrativo não apenas dentro do contexto terapêutico, mas também nos momentos de lazer do indivíduo, é um papel que o profissional de educação física pode desempenhar.

Fornecer orientações sobre os benefícios decorrentes da prática consistente e adequada de exercícios físicos, bem como apresentar a ampla gama de opções, incluindo diversas modalidades esportivas e práticas corporais como a dança, pode criar um apelo significativo para o indivíduo.

Portanto, ao lado dos benefícios que traz para o bem-estar, saúde e condicionamento físico do praticante, a prática regular de exercícios físicos também desempenha um papel preventivo contra várias enfermidades, reduzindo os sintomas físicos e psicológicos associados aos transtornos mentais ou aos efeitos colaterais resultantes do uso de medicamentos, quando estes são necessários como parte do tratamento.

O engajamento na atividade física não é apenas uma questão de lazer, diversão ou ocupação; é uma ferramenta essencial na recuperação não farmacológica promovendo a interação social, mantendo a funcionalidade do indivíduo e contribuindo para sua sensação contínua de saúde, utilidade e inclusão na sociedade.

A mesma abordagem é observada no contexto dos atletas de alto rendimento, cujo compromisso com a excelência esportiva muitas vezes requer uma compreensão profunda das nuances entre a performance física e o equilíbrio mental, abrindo espaço para exploração adicional sobre como esses princípios podem influenciar o ápice do desempenho esportivo de elite (CAMPOS,2017)

4.4. Atletas de alto rendimento

Já foi discutido como a atividade física atua em indivíduos que praticam por hobby ou por saúde; já a prática de modo profissional (atleta de alto rendimento) possui divergências.

Um atleta de alto rendimento é alguém que se dedica intensamente e de forma profissional a uma modalidade esportiva específica, com o objetivo principal de alcançar o máximo de desempenho e excelência em competições e eventos esportivos de nível elevado. Esses atletas dedicam uma quantidade significativa de tempo, esforço e energia ao treinamento, visando não apenas melhorar suas habilidades técnicas e físicas, mas também otimizar sua performance em termos de resultados e conquistas esportivas. (WU,2021)

O perfil de um atleta de alto rendimento é marcado por características distintivas que definem sua jornada no esporte de maneira singular. Uma dessas características fundamentais é o comprometimento com um treinamento intenso e focado, envolvendo longas horas de prática e aprimoramento sob a supervisão de treinadores experientes. Essa dedicação vai além do âmbito do hobby, configurando-se como uma escolha de carreira que exige um comprometimento total. (WU,2021)

Outro aspecto crucial é a participação em competições de nível elevado, abrangendo desde campeonatos regionais até eventos de escala nacional e internacional. Esses atletas enfrentam o desafio constante de competir contra outros de elite, buscando não apenas vitórias, mas também o reconhecimento e a consolidação de sua posição no cenário esportivo. (WU,2021)

A busca pela excelência é uma constante na trajetória desses atletas de alto rendimento. Eles se esforçam continuamente para aprimorar seu desempenho, superando limites pessoais e estabelecendo metas cada vez mais ambiciosas. Essa mentalidade orientada para o sucesso é complementada por um compromisso profundo com o esporte, muitas vezes iniciado em idades jovens e mantido ao longo de anos de dedicação e esforço contínuo. (WU,2021)

Esses atletas não trilham essa jornada solitariamente, são apoiados por uma equipe de profissionais especializados, que inclui treinadores, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos esportivos. Esses especialistas desempenham papéis cruciais no planejamento de treinamentos, prevenção de lesões e gerenciamento das complexas demandas físicas e mentais associadas ao alto rendimento esportivo. (COLAGRAI,2022)

O último objetivo de um atleta de alto rendimento é alcançar a tão almejada alta performance, traduzida muitas vezes em conquistas como medalhas, quebras de recordes e reconhecimento tanto dentro quanto fora do cenário esportivo. Em suma, o caminho desses atletas é marcado por uma busca incessante pela excelência, um compromisso duradouro com o esporte e a construção de uma carreira que transcende a mera prática esportiva, refletindo um legado de sucesso e superação. (WU,2021)

É importante destacar que o caminho para se tornar um atleta de alto rendimento requer dedicação extrema, resiliência e sacrifício. Enquanto os benefícios incluem a realização pessoal, o

reconhecimento e o orgulho de representar seu esporte em níveis elevados, também pode ser um desafio físico e emocional significativo.

Os atletas de alto rendimento enfrentam a necessidade de se ajustarem a uma série de padrões de treinamento, rotinas e dietas que diferem significativamente das rotinas cotidianas das pessoas comuns. A intensa competitividade exige um investimento substancial de tempo em treinamentos, além de exigir seriedade, disciplina e dedicação para alcançar resultados satisfatórios. Muitas vezes, o treinamento assume um papel quase exclusivo, e por vezes totalmente exclusivo, na vida desses atletas.

A prática do esporte de alto rendimento, portanto, resulta em diferenças marcantes em diversas esferas, como simbólica, cultural e econômica, para aqueles que se dedicam a essa atividade. (COLAGRAI, 2022)

A pressão associada ao ambiente esportivo, quando combinada com fatores de predisposição pré-existentes no atleta, como genética, traços de personalidade, antecedentes de condições mentais na própria pessoa ou na família, uso de substâncias como drogas e álcool, experiências traumáticas na infância, bem como desafios psicossociais cotidianos, como o luto, podem atuar como um catalisador para o surgimento de distúrbios mentais variados. Entre esses distúrbios, podem incluir-se ansiedade, depressão, comportamento suicida, perturbações alimentares, problemas de sono, abuso de álcool e outras substâncias, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno bipolar. (COLAGRAI, 2022)

Dessa forma, é crucial enfatizar que o mundo do esporte, apesar de ser uma atividade humana que muitas vezes se destaca pelo desempenho físico e conquistas, também é permeado por desafios psicológicos que nem sempre são amplamente reconhecidos. (COLAGRAI, 2022)

Um grande exemplo de como a saúde mental é extremamente importante na performance do atleta, é o caso da atleta de ginástica artística Simone Biles que é bastante conhecida por sua superioridade técnica e consciência no ar.

Nas olimpíadas de 2021 Biles arriscou um de seus movimentos tradicionais, mas pareceu ter se perdido no ar. A melhor do mundo aterrissou mal e deu um grande passo para frente, sem cravar o salto, como está acostumada, fato que intrigou todos pois ela estava vindo de uma fase muito boa na carreira. Após o ocorrido ela se retirou da competição da qual ela se preparou por anos e disse: "Tem sido um longo ano e eu acho que estamos muito estressados. Deveríamos estar aqui nos divertindo" "Às vezes não é esse o caso" "Estes Jogos Olímpicos, eu queria que fossem por mim mesma. Mas eu ainda o estava fazendo por outras pessoas. Me dói no coração que fazer o que amo tenha sido meio que tirado de mim para agradar as outras pessoas". Essas falas foram muito relevantes, pois quebraram muitas barreiras e possivelmente, iniciou-se uma fase na qual a prioridade dada às medalhas de ouro pode ser substituída pela importância atribuída à saúde mental.

Explorar a saúde mental de atletas de alto rendimento através de pesquisas é uma tarefa complexa, devido às barreiras que cercam esse assunto, frequentemente envolto em estigma. Como resultado, os próprios atletas podem resistir a reconhecer seus sentimentos ou até mesmo negar a existência de problemas, influenciados pela cultura esportiva que tende a associar tais questões com uma suposta falta de resiliência. Infelizmente, essa mesma cultura, ao negligenciar os desafios mentais ao longo da trajetória do atleta, pode levar a situações extremas, incluindo o risco de suicídio (COLAGRAI, 2022).

Apesar dos esforços para disseminar pesquisas sobre saúde mental no contexto esportivo, muitos clubes e órgãos governamentais ainda não reconhecem plenamente a importância desse tema. Portanto, é de suma importância ampliar a conscientização e as perspectivas relacionadas a essa questão, contribuindo para sua divulgação, prevenção e tratamento adequados. (COLAGRAI, 2022)

5. CAPÍTULO 2

5.1 Qualidade e Estilo de Vida

A área de conhecimento em Qualidade de Vida é verdadeiramente multidisciplinar, abrangendo uma vasta gama de campos científicos e incorporando noções populares que permitem a existência humana como um todo. Nesse contexto, ela aborda uma variedade de elementos do cotidiano, que vão desde a percepção subjetiva e as expectativas sobre a vida, até questões mais deterministas relacionadas ao tratamento clínico de doenças e enfermidades. (MARQUES,2007)

Numerosos esforços foram empregados na tentativa de desenvolver esse campo de conhecimento. Compreender a Qualidade de Vida como uma forma de percepção humana sobre a própria existência, envolvendo aspectos objetivos e subjetivos, é um desses esforços. No entanto, é crucial evitar uma simplificação excessiva ao abordar esse tema, pois o que se observa são interconexões constantes entre os elementos que compõem esse vasto domínio.

Para uma compreensão mais abrangente dessa área de conhecimento, é imperativo adotar uma perspectiva complexa ou um paradigma que leve em relação à interação entre o ser humano, a natureza e o ambiente que o cerca (MARQUES,2007).

Por exemplo, embora existam esferas de percepção distintas relacionadas a esse conceito, uma compreensão mais completa emerge quando essas esferas são associadas e a influência mútua entre elas é considerada, formando um todo coeso.

Conforme Ferreira (2015), a definição de qualidade de vida é um desafio complexo, e sua mensuração é uma tarefa igualmente desafiadora. O autor sugere que uma avaliação da qualidade de vida pode envolver a coleta de uma ampla gama de dados, resultando em medidas que podem ser categorizadas de forma geral em objetivas e subjetivas.

A qualidade de vida, por sua natureza subjetiva, varia de pessoa para pessoa, pois está intrinsecamente ligada à interpretação individual do conceito e ao significado que cada indivíduo atribui à sua própria vida. (MARQUES,2007)

As pessoas têm percepções individuais sobre seus objetivos e planos de vida, e, portanto, cada indivíduo é responsável por avaliar o grau em que suas expectativas pessoais são alcançadas,

independentemente dos desafios enfrentados. Dessa forma, a qualidade de vida pode ser compreendida como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros que são tanto individuais como influenciados pelo ambiente social e ambiental em que uma pessoa vive. FERREIRA (2015)

Portanto, a avaliação da qualidade de vida deve levar em consideração a satisfação pessoal em relação aos aspectos que cada indivíduo considera mais relevantes. No que tange à interação entre qualidade de vida e saúde, é inegável que os seres humanos continuamente procurem aprimorar suas condições de vida.

É crucial destacar que as esferas de percepção relativas à Qualidade de Vida, sejam elas objetivas ou subjetivas, muitas vezes se entrelaçam de maneira sutil. Observa-se que os autores que formulam definições para esse termo, embora tenham levado a adotar uma dessas formas de compreensão, frequentemente incorporam conceitos e princípios da outra.

Essa ocorrência não deve ser interpretada como um erro metodológico, mas, sim, como uma reflexão da complexidade intrínseca ao tratamento da Qualidade de Vida, que exige a consideração de diversas variáveis e das relações entre elas.

Isso justifica a situação em que, em determinados contextos, ao tentar se concentrar em uma das esferas, ocorre uma utilização de elementos da outra. Portanto, as interações entre a esfera objetiva (geralmente representada pela análise de indicadores relacionados às condições de vida) e a esfera subjetiva (que se refere às escolhas e ações pessoais que afetam o estilo de vida do indivíduo) são intrínsecas, uma vez que exercem influências recíprocas.

Uma explicação para esse fenômeno é fornecida pelo conceito de Qualidade ambiental, que envolve avaliações subjetivas sobre o estado e as condições do ambiente (MARQUES,2007). Essa perspectiva considera as influências do ambiente sobre a Qualidade de Vida dos indivíduos. Esse ambiente pode abranger tanto aspectos físicos quanto sociais. Independentemente dessa distinção, o ambiente em que um indivíduo está inserido delimita suas oportunidades, desejos, necessidades e realizações.

Procure-se, assim, estimular uma reflexão sobre essa relação. Os hábitos e comportamentos dos indivíduos são moldados por seu local na posição social. Em outras palavras, a distinção entre estruturas sociais não se baseia unicamente na quantidade de bens que cada classe possui, mas sim na maneira como esses grupos consomem e utilizam tais bens (MARQUES,2007).

Para adquirir as características simbólicas de um grupo específico, um indivíduo deve adotar um estilo de vida que viabilize essa realização. A diferença entre muitas estruturas sociais reflete a relativa variabilidade das expectativas e das possibilidades de alcançar bem-estar e conforto em uma sociedade.

As classes sociais apresentam gostos e preferências diferentes, e o estilo de vida é uma forma de expressão construída a partir de experiências histórico-culturais do indivíduo, as quais exercem influência sobre seus hábitos (MARQUES,2007). Conforme o mesmo autor, os desejos de liberdade (ou seja, as escolhas pessoais que visam o prazer) fazem sentido apenas se os desejos de necessidade (ou seja, as conquistas essenciais para garantir a sobrevivência) estejam satisfeitos.

De acordo com Freitas (2005), por meio de pesquisas empíricas, é possível observar diferenças na percepção, no significado e no valor que diversas classes sociais atribuem às mesmas opiniões. Por exemplo, o jiu-jitsu, embora possa ser um fator de coesão social, suscitando entusiasmo em todas as esferas sociais, adquire significados diversos entre eles. Para algumas classes menos privilegiadas, o jiu-jitsu pode representar uma forma de lidar com problemas sociais e até uma opção de carreira, enquanto para classes mais privilegiadas, ele é predominantemente uma forma de entretenimento e diversão.

O estilo de vida representa um dos elementos essenciais no contexto do modelo epidemiológico de saúde pública, conhecido como o "Campo da Saúde" (MARQUES,2007). A medida de acesso a cada componente do Campo da Saúde é influenciada por uma combinação de fatores, que incluem o ambiente, a biologia humana e os serviços de saúde. Nesse contexto, o estilo de vida surge como uma abordagem para avaliar a qualidade de vida.

Dentro do contexto do estilo de vida, um dos comportamentos humanos notáveis é a prática da atividade física. Pesquisadores da área têm destacado de maneira geral a relação positiva entre saúde e envolvimento em atividades físicas. Como já citado neste trabalho, estudos corroboram

que a prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças, bem como na promoção e recuperação da saúde, abrangendo todas as faixas etárias. Um estilo de vida ativo também pode ser considerado um fator influente na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida.

O estilo de vida é definido como um conjunto de ações comuns que refletem as atitudes, valores e oportunidades que moldam a vida das pessoas (FERREIRA,2015). Um estilo de vida ativo, resultante da prática regular de atividade física, contribui para a manutenção de uma boa condição física, além de ser um instrumento valioso na promoção de uma melhor qualidade de vida.

Entretanto, ao considerar a presença de distintas formas de consumo simbólico e material entre diferentes estruturas sociais, percebe-se que as oportunidades de escolha não se apresentam de maneira uniforme para todos. Elas estão intrinsecamente ligadas às possibilidades de ação na vida de um indivíduo, as quais são moldadas pelas condições econômicas, de subsistência, saneamento, entre outros fatores. Alguém com um orçamento e condições de subsistência melhores em comparação com outra pessoa terá uma maior margem de escolha em relação às práticas internas em seu estilo de vida. Essas possibilidades são delineadas de acordo com a condição e o modo de vida do indivíduo, permitindo que ele faça escolhas que moldarão seu estilo de vida. (MARQUES,2007)

Segundo Ferreira (2015), define o modo de vida como a garantia das necessidades básicas de subsistência do indivíduo, que depende, em parte, da situação econômica e de políticas públicas e das condições gerais de vida que são influenciadas por fatores político-organizacionais que regem a sociedade como um todo. Esses fatores orientam a relação entre os grupos de indivíduos e as variáveis de saneamento, transporte, habitação, alimentação, educação, cuidados com a saúde, entre outros.

A avaliação dos níveis de Qualidade de Vida dos indivíduos resulta da interação desses três aspectos, sendo as práticas pessoais (ou seja, o estilo de vida) de influência direta, embora condicionadas pelos determinantes socioeconômicos (modo e condição de vida). (FERREIRA,2015)

A promoção de um estilo de vida considerado saudável é crucial na sociedade contemporânea, uma vez que está diretamente relacionada à saúde e à qualidade de vida dos indivíduos. No entanto, em muitos benefícios, isso não se concretiza por falta de desejo do indivíduo, mas sim devido à ausência de condições socioeconômicas desenvolvidas. Práticas como uma alimentação adequada, horas de descanso, consultas médicas físicas preventivas regulares e atividades físicas específicas, nem sempre são acessíveis a todos, devido aos modos e condições de vida que limitam essas ações.

O uso do termo “estilo de vida” é comum e de grande relevância quando se abordam questões relacionadas à Qualidade de Vida, pois abrange o padrão de vida definido pela sociedade e as políticas públicas que orientam e incentivam o desenvolvimento humano.

Diante das evidências dos benefícios proporcionados pela atividade física, ela tem sido cada vez mais incorporada em programas voltados para a promoção de hábitos de vida saudáveis, a prevenção e até mesmo o controle de doenças. Conforme referência anterior, isso deve ao fato de que a prática regular de atividade física reduz o risco de mortalidade prematura, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, câncer de cólon, câncer de mama e diabetes tipo II. Além disso, ela influencia positivamente o controle da pressão arterial, auxilia na prevenção da obesidade, contribui para a redução do risco de osteoporose, promove o bem-estar geral e tem efeitos benéficos na redução do estresse, da ansiedade e da depressão, entre outros aspectos. (FERREIRA,2015)

A avaliação dos níveis de Qualidade de Vida é um processo abrangente que não pode se limitar apenas a análises generalizantes. Indicadores objetivos desempenham um papel importante ao traçar perfis de grupos sociais, sendo úteis para intervenções em políticas, mas não captam a percepção individual e a situação dos atores sociais em relação às suas vidas.

A Qualidade de Vida, seja ela boa ou má, depende da percepção de que cada indivíduo tem de sua existência, tanto em termos biológicos quanto sociais, e está intrinsecamente ligada às suas ações e ao ambiente que o rodeia. Essa noção deve ser desenvolvida a partir da perspectiva dos sujeitos em relação às mudanças ambientais e às necessidades básicas percebidas. Embora haja uma ligação importante com a área da saúde, as intervenções nesse campo começam, em grande parte, com mudanças e melhorias no estilo de vida das pessoas.

Contudo, é crucial considerar que o processo de assumir a responsabilidade pelas condições de saúde das políticas públicas para a ação individual do sujeito serve frequentemente aos interesses dos órgãos de poder, que podem se omitir na melhoria das condições de vida, direcionando o foco para áreas economicamente mais vantajosas. Portanto, ao analisar os níveis de Qualidade de Vida de grupos ou indivíduos, é imperativo considerar as variáveis relacionadas à condição, modo e estilo de vida que os cercam.

Nesse contexto, é essencial adotar uma abordagem crítica em relação às perspectivas que se concentram exclusivamente na promoção de hábitos saudáveis, uma vez que essa visão reducionista tende a direcionar a responsabilidade de forma tendenciosa e vantajosa para os órgãos de poder e para o mercado que se beneficiado pela promoção de produtos e serviços relacionados à atividade física.

5.2. Esporte e Qualidade de Vida

O esporte desempenha um papel significativo na formação humana, tanto influenciando quanto sendo influenciado pelos indivíduos envolvidos em sua prática. Isso ressalta a existência de diversas motivações e intenções subjacentes à prática esportiva.

Alguns indivíduos se envolvem no esporte com o objetivo de constantemente superar resultados e limites, embora a competição com outros participantes nem sempre seja o foco principal. Muitas vezes, a competição é intrínseca, voltada para a superação pessoal. Outros praticam esportes em busca de prazer, bem-estar e autossatisfação, enquanto outros buscam aprimorar a estética e melhorar a autoimagem.

Para muitos, a prática esportiva representa uma oportunidade de interação social e convivência humana. (MARQUES,2007)

Essas variações refletem as diferentes possibilidades de acesso do indivíduo à prática esportiva, seus objetivos em relação a essa atividade e a integração dela em sua rotina. A condição socioeconômica e o modo de vida estabelecem limites de acesso ao conhecimento e bens de consumo, influenciando a escolha de hábitos. (MARQUES,2007)

O estilo de vida envolve a subjetividade em relação à prática esportiva e o valor que ela assume na vida cotidiana do indivíduo, bem como sua relação com os valores morais transmitidos pelo esporte.

Segundo Marques (2007) a escolha de uma modalidade esportiva é influenciada pelas condições socioeconômicas e, em segundo plano, pelo capital cultural e tempo disponível. Embora essa relação não seja mecanicista, a condição de vida e o acesso a bens de consumo proporcionam diferentes oportunidades de acesso à prática esportiva e, conseqüentemente, diferentes expectativas em relação a ela. Portanto, uma mesma modalidade esportiva pode ter valores e significados diversos para indivíduos de diferentes estratos sociais.

Com base na estrutura de referência adotada neste trabalho em relação à Qualidade de Vida, podemos afirmar que a condição e o modo de vida, que são fatores socioeconômicos limitantes, resultam em acessos diferenciados para diferentes grupos sociais, o que, por sua vez, leva ao desenvolvimento de compreensões e valorações distintas em relação às atividades.

Enxergamos essa relação como um sistema complexo que envolve o capital cultural moldado por valores característicos de determinadas estruturas sociais e a maneira como esses grupos consomem o esporte contemporâneo.

O que podemos observar é que indivíduos com maior capital financeiro têm a capacidade de consumir o futebol não apenas como praticantes (dado que essa prática existe em campos frequentados por pessoas de alto poder aquisitivo), mas também como espectadores, apreciando-o como um produto, da mesma forma que aqueles de classes menos privilegiadas.

No entanto, o acesso a certas modalidades, como o hipismo, é mais restrito a classes mais abastadas, o que cria um estigma de diferenciação social nesses contextos. Isso implica que existem modalidades esportivas mais acessíveis, presentes em diferentes estratos sociais, enquanto outras exigem condições socioeconômicas específicas, tornando-as mais exclusivas.

Uma consequência desse sistema complexo é a exclusão de certas modalidades devido à necessidade de materiais e atitudes socialmente aceitáveis em determinados ambientes, como no caso do windsurf e do badminton. Além de serem modalidades de menor contato físico entre os

participantes, elas se caracterizam por serem práticas de difícil acesso financeiro para possíveis praticantes e espectadores, uma vez que não são frequentemente transmitidas na televisão aberta e na mídia em geral. Isso dificulta a criação de interesse e compreensão por parte daqueles que não têm acesso direto, além da necessidade de adquirir equipamentos de alto custo.

Para que uma determinada prática esportiva possa ser incorporada de maneira positiva no estilo de vida de um indivíduo, ou seja, atendendo às suas expectativas, necessidades, possibilidades e limitações, é fundamental que existam condições de vida que permitam a escolha de atividades específicas. No entanto, mesmo com tais condições, a incorporação dessas atividades no cotidiano ainda depende da vontade pessoal do indivíduo.

Essa questão se revela como um fator limitante para a adoção de práticas esportivas visando a melhoria da Qualidade de Vida.

Devido às melhores condições de vida e ao modo de vida, as classes privilegiadas têm mais oportunidades de entrar em contato, adquirir conhecimento e acessar uma variedade maior de práticas em comparação às classes menos privilegiadas. Isso amplia as opções disponíveis e as possibilidades de inserção do esporte na rotina das primeiras, enquanto restringe essa perspectiva para as segundas.

Observamos que não é apenas o gosto e o interesse que direcionam as diferentes classes sociais para modalidades esportivas específicas. Na realidade, grupos com maiores recursos financeiros têm acesso a um leque mais amplo de oportunidades para entrar em contato, praticar e consumir o esporte, enquanto as classes menos favorecidas não encontram as mesmas oportunidades. Isso gera um cenário no qual, visto que o esporte contemporâneo é um produto passível de consumo em diversas manifestações, além das preferências das classes sociais, surgem discrepâncias sociais no acesso e no conhecimento das práticas esportivas. Enquanto os indivíduos socialmente privilegiados desfrutam de uma ampla gama de oportunidades, os menos favorecidos consomem e praticam o que é possível, de acordo com as limitações que enfrentam.

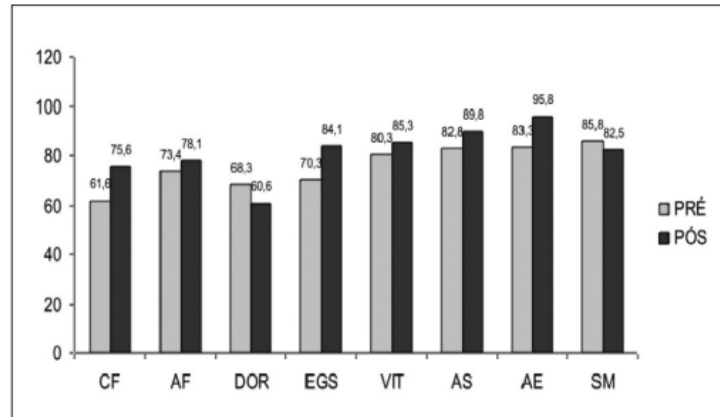
O estudo intitulado "O Esporte na Saúde e Qualidade de Vida do Indivíduo com Lesão Medular" foi desenvolvido a partir de 2007 nas instalações do Centro de Educação Física e Esporte (CEFE) da Universidade Estadual de Londrina (UEL). Este projeto tem como objetivo promover

a iniciação esportiva de indivíduos paraplégicos e tetraplégicos por Lesão Medular Espinhal (LME), que são usuários de cadeira de rodas. O enfoque do estudo concentra-se no treinamento de modalidades adaptadas, incluindo atletismo, basquetebol em cadeira de rodas, tênis de mesa e halterofilismo.

Foram examinados indivíduos com paraplegia decorrente de lesão na medula espinhal que participaram de um programa de treinamento de basquetebol em cadeira de rodas. Este treinamento compreendeu sessões de duas horas, duas vezes por semana, ao longo de um período de um ano, que se estendeu de janeiro a dezembro de 2009. Durante as sessões, os participantes usaram cadeiras de rodas especialmente projetadas para a prática do basquetebol em cadeira de rodas, as quais foram disponibilizadas pelo projeto. As atividades incluíram exercícios físicos, treinamento técnico e tático, bem como práticas coletivas, com intervalos regulares para descanso e hidratação.(MEDOLA,2011)

Para avaliar a qualidade de vida dos participantes, foram conduzidas entrevistas e aplicado o questionário SF-36 no início e no final do período de treinamento. Cada item desse questionário é avaliado em uma escala de 0 a 100 pontos, onde valores mais elevados indicam uma melhor qualidade de vida, enquanto valores mais baixos estão associados a uma qualidade de vida inferior.(MEDOLA,2011)

Figura 2 - Média dos escores dos participantes nos domínios do SF-26 PRÉ e PÓS treinamento. CF: capacidade funcional; AF: aspectos físicos; EGS: estado geral de saúde; VIT: vitalidade; AS: aspectos sociais; AE: aspectos emocionais; SM: saúde mental. (MEDOLA,2011)



Fonte: “Revista Brasileira de Medicina do Esporte”

Analisando os resultados de cada domínio de maneira independente, houve uma melhora estatisticamente significativa na capacidade funcional ($p = 0,004$), no estado geral de saúde ($p = 0,001$) e nos aspectos emocionais ($p = 0,02$) (conforme mostrado na Figura 2). (MEDOLA,2011)

Como conclusão deste estudo, observou-se que o treinamento esportivo resultou em uma melhora significativa na qualidade de vida de indivíduos com lesão na medula espinhal.(MEDOLA,2011)

A partir desta conclusão, torna-se evidente o impacto positivo do esporte na qualidade de vida dos indivíduos.

O treinamento esportivo adaptado não apenas demonstrou melhorias significativas, como também desempenhou um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar das pessoas com lesão na medula espinhal. Além de contribuir para a melhora da capacidade funcional, do estado geral de saúde e dos aspectos emocionais, o esporte adaptado proporcionou a esses indivíduos novas metas e desafios, o que é de grande importância para o seu desenvolvimento pessoal e social.

Este estudo ressalta a importância de incluir o esporte adaptado como parte integrante do processo de reabilitação, promovendo não apenas a melhoria física, mas também a superação de limitações e a construção de uma vida mais satisfatória após uma lesão na medula espinhal. Além disso, vale destacar que o impacto positivo do esporte adaptado se estende para a esfera da saúde

mental, uma vez que a participação ativa em atividades esportivas pode desempenhar um papel significativo na redução do estresse, na promoção do bem-estar emocional e no fortalecimento da resiliência psicológica dos indivíduos que enfrentam desafios de mobilidade.

5.3. Saúde Mental e Qualidade de Vida

A qualidade de vida e a saúde mental são duas dimensões essenciais que influenciam o bem-estar dos indivíduos em sociedade. Este capítulo explora a relação entre esses dois conceitos, destacando sua interdependência e importância. Abordaremos a definição e as medidas de qualidade de vida, bem como a compreensão da saúde mental, fornecendo uma visão abrangente de como esses elementos se entrelaçam para afetar a experiência humana.

A saúde psicológica desempenha um papel fundamental na capacidade de adaptação diante das variadas experiências emocionais que permeiam nossa vida, independentemente de serem positivas ou negativas. A necessidade de investir em abordagens que visem à estabilidade das funções mentais torna-se crucial não apenas para o equilíbrio individual, mas também para a construção de relações sociais mais saudáveis e sustentáveis.

Neste cenário, é imperativo reconhecer que a saúde mental não está limitada à esfera do bem-estar individual; ela está intrinsecamente ligada à qualidade das interações tanto em nível pessoal quanto em um contexto coletivo. A busca por alternativas que promovam a harmonia e a saúde das relações interpessoais se apresenta como uma necessidade premente na sociedade contemporânea.

A expressão "qualidade de vida" sempre teve uma conexão histórica com a saúde mental, intimamente associada à sua habilidade de viver plenamente. (GATO,2018)

A relação entre saúde mental e qualidade de vida é uma conexão profunda e interdependente, desempenhando um papel crucial no bem-estar geral das pessoas. A saúde mental abrange o estado emocional, psicológico e social de um indivíduo, enquanto a qualidade de vida engloba diversos aspectos, como saúde física, bem-estar social, condições de vida e satisfação geral.

O bem-estar emocional e psicológico, intrinsecamente ligado à saúde mental, emerge como um alicerce crucial na promoção de uma vida equilibrada. Aqueles que desfrutam de uma saúde mental robusta demonstram uma capacidade aprimorada para gerenciar eficazmente o estresse, enfrentar desafios com resiliência e cultivar relacionamentos interpessoais saudáveis. Tal equilíbrio contribui significativamente para uma maior qualidade de vida, refletindo não apenas em uma existência mais plena, mas também na capacidade de enfrentar os desafios diários com uma perspectiva mental e emocional positiva. (CEVADA,2012)

A precariedade da saúde mental está correlacionada a uma ampla gama de complicações na saúde física, englobando condições como doenças cardíacas, diabetes, obesidade e distúrbios do sistema imunológico.

O estresse crônico e a ansiedade, em particular, demonstram a capacidade de comprometer o sistema imunológico, suscitando, conseqüentemente, um aumento no risco de manifestação de doenças. Essa interconexão entre saúde mental e física destaca a importância de abordagens holísticas no cuidado à saúde, reconhecendo a influência substancial da condição mental na manutenção do bem-estar físico. (CEVADA,2012)

O adequado funcionamento social e a manutenção de relacionamentos saudáveis são aspectos de relevância inquestionável, sendo alicerces que demandam uma boa saúde mental.

A capacidade de estabelecer e sustentar relações interpessoais salutaras, seja com amigos, familiares ou parceiros, configura-se como um fator preponderante na determinação da qualidade de vida.

Relações robustas e apoio social efetivo emergem como elementos cruciais, influenciando positivamente o bem-estar psicológico e, por conseguinte, contribuindo para uma existência plena e satisfatória.

A influência substancial da saúde mental na eficácia laboral torna-se evidente, refletindo-se na habilidade do indivíduo em desempenhar suas funções de maneira eficiente no ambiente de trabalho.

Complicações de ordem mental, notadamente a depressão e ansiedade, podem ter implicações prejudiciais no rendimento profissional, desencadeando efeitos adversos tanto na trajetória de carreira quanto na qualidade de vida do sujeito. A compreensão e abordagem diligente dessas questões revelam-se essenciais para a promoção de ambientes laborais mais saudáveis e produtivos. (CEVADA,2012)

A relevância da saúde mental é notória no contexto da capacidade de efetuar escolhas esclarecidas e sustentar um nível de autonomia significativo. Aqueles que mantêm uma saúde mental robusta demonstram uma propensão acrescida para a tomada de decisões que favoreçam seu bem-estar integral.

Essa interconexão entre saúde mental, autonomia e a habilidade de tomar decisões informadas ressalta a importância de estratégias e políticas voltadas para a promoção da saúde mental, contribuindo, assim, para uma sociedade mais capacitada e autônoma.

A satisfação com a vida assume um caráter primordial enquanto componente essencial da qualidade de vida.

A saúde mental emerge como um fator central na avaliação da satisfação global de um indivíduo com sua existência. Observa-se que indivíduos que mantêm uma saúde mental sólida tendem a manifestar níveis mais elevados de satisfação, reforçando, desse modo, a relevância da saúde mental como um elemento determinante na percepção subjetiva da qualidade de vida. (CEVADA,2012)

A resiliência e a capacidade de adaptação, componentes essenciais na enfrentamento de situações desafiadoras, destacam-se como dependentes da saúde mental. Indivíduos que mantêm um estado de saúde mental favorável demonstram uma probabilidade aprimorada de superação de adversidades e de adoção de estratégias saudáveis para enfrentar desafios. (CEVADA,2012)

A correlação intrínseca entre a saúde mental, resiliência e adaptabilidade sublinha a importância de promover e preservar a saúde mental como um meio eficaz de fortalecer a capacidade de enfrentamento diante de circunstâncias adversas.

Garantir o acesso a serviços de saúde mental se revela de suma importância para aprimorar a qualidade de vida da população. A atuação eficaz na redução do estigma associado e na promoção do acesso aos tratamentos representa um desafio que demanda atenção prioritária, visando fortalecer a saúde mental.

Para concretizar as informações contidas no parágrafo acima será citado um estudo, que foi realizado na Universidade Federal da Fronteira Sul em Chapecó (Santa Catarina, Brasil). com o objetivo de avaliar o estado de saúde mental, índice de depressão, humor e qualidade de vida (qv) de idosos.

Figura 3: Média, desvio padrão e mediana para as pontuações dos domínios para qv whoqol-bref e whoqol-old, segundo a classificação para depressão gds, em idosos do oeste catarinense, 2015.

Qualidade de vida	Classificação GDS									p [¶]
	Normal (n=47)			Depressão moderada (n=69)			Depressão severa (n=6)			
	Média	DP	Me	Média	DP	Me	Média	DP	Me	
WHOQOL-OLD										
Habilidades sensoriais	53,2a	10,2	56,3	49,8a	12,2	50,0	39,6b	11,6	40,6	0,018
Autonomia	56,5a	11,6	56,3	54,1a	11,3	56,3	42,7b	10,8	40,6	0,022
Passado-presente-futuro	62,9a	9,3	62,5	58,5a	9,8	62,5	44,8b	12,8	46,9	<0,001
Participação social	61,6a	8,3	62,5	61,4a	11,1	62,5	43,8b	19,0	43,8	0,001
Morte e morrer	42,6a	27,0	37,5	35,3a	21,8	37,5	8,3b	12,9	0,0	0,004
Intimidade	66,0a	9,4	68,8	59,6b	14,8	62,5	47,9c	10,9	43,8	0,001
Escore total	57,1a	8,3	55,2	53,2a	8,8	52,1	37,8b	10,5	35,4	<0,001
WHOQOL-BREF										
D físico	63,0a	11,4	64,3	52,9b	14,2	53,6	28,0c	7,3	28,6	<0,001
D psicológico	67,4a	7,2	66,7	62,0a	12,8	62,5	43,1b	10,1	41,7	<0,001
D relações sociais	69,1a	9,1	66,7	63,7a	13,6	66,7	47,2b	6,8	45,8	<0,001
Meio ambiente	65,5a	7,5	65,6	60,7a	9,5	59,4	52,1b	9,2	53,1	<0,001
Escore geral	66,2a	6,3	65,3	59,8b	10,8	60,4	42,6b	5,9	43,8	<0,001

Uma seleção aleatória de 122 pessoas idosas, abrangendo diversos grupos etários e abarcando ambos os gêneros, sem qualquer comprometimento cognitivo, e residindo no mesmo município, incluiu participantes e não participantes de grupos de convivência para idosos, todos sendo atendidos pela atenção primária à saúde. (GATO,2018)

A correlação entre os sintomas depressivos e a diminuição da qualidade de vida (QV) em todos os domínios foi bastante evidente no estudo. Os idosos demonstraram uma satisfação moderada com sua QV, destacando-se uma maior satisfação nas áreas de 'relações sociais' e uma menor satisfação na área 'física'. Nesse último domínio, questões como dor, desconforto, falta de energia, fadiga, falta de sono e repouso afetaram negativamente a mobilidade e o desempenho nas atividades diárias. (GATO,2018)

Além disso, o estudo revelou que a idade, a autopercepção de saúde e a ausência de depressão estão associados a uma melhor qualidade de vida. (GATO,2018)

Em suma com essas conclusões, destaca-se a relevância de integrar estratégias que promovam a saúde integral dos idosos, não apenas abordando os aspectos psicossociais, mas também considerando a importância da atividade física.

O envolvimento em práticas esportivas e atividades físicas adaptadas às necessidades dos idosos não apenas contribui para a manutenção da saúde física, mas também desempenha um papel crucial na preservação da saúde mental e na promoção do envelhecimento ativo. (GATO,2018)

Assim, a interseção entre esporte, saúde mental e saúde pública emerge como uma via promissora para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida na população idosa, reforçando a necessidade de abordagens abrangentes e multidisciplinares na formação em saúde. (GATO,2018)

6.0. Promoção da saúde pública por meio do esporte e saúde mental

Promover a saúde pública por meio do esporte e da saúde mental representa uma abordagem holística que reconhece a interconexão vital entre atividade física e bem-estar psicológico. Em uma sociedade cada vez mais complexa e acelerada, onde as demandas cotidianas muitas vezes desafiam a estabilidade emocional, a promoção de hábitos saudáveis torna-se imperativa. Nesse contexto, a integração do esporte como ferramenta de estímulo à atividade física e ações voltadas para o cuidado da saúde mental emerge como uma estratégia fundamental.

A promoção da saúde, considerada uma abordagem fundamental na construção social do bem-estar, requer uma integração efetiva com políticas públicas e implementação de tecnologias. Essa abordagem implica na interconexão entre o setor de saúde e outros setores da sociedade, assim

como na interação entre o indivíduo e seu ambiente. O objetivo é criar uma rede de corresponsabilidade pelo bem-estar geral, estabelecendo uma colaboração conjunta para promover a saúde em âmbito global. (MORETTI,2009)

Segundo Moretti (2009) o efeito de uma intervenção para promover a saúde, considerando as práticas corporais e atividade física em uma perspectiva abrangente, certamente terá repercussões nos custos do Sistema Único de Saúde (SUS). Isso se relaciona diretamente à redução de enfermidades e mortes evitáveis, contribuindo para aprimorar a qualidade de vida da população. Além disso, essa abordagem destaca a compreensão de que manter a saúde é uma responsabilidade coletiva, exigindo a mobilização não apenas do indivíduo, mas também da comunidade, do governo e de diferentes ideias e ideais.

Nesse cenário, campanhas de conscientização desempenham um papel crucial ao informar a população sobre os benefícios específicos do esporte para a saúde mental. Educar sobre a relação entre atividade física regular e a redução do estresse, ansiedade e depressão não apenas quebra estigmas, mas também motiva a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

A criação de programas de esportes acessíveis e inclusivos amplia o alcance desses benefícios. Ao oferecer oportunidades para todas as faixas etárias e níveis de aptidão, esses programas visam eliminar barreiras à participação, promovendo a diversidade e a inclusão. A colaboração com clubes esportivos, academias e organizações locais é essencial para a implementação bem-sucedida dessas iniciativas.

Além de eventos esportivos comunitários que não celebram apenas a prática esportiva, mas também cultivam um espírito de comunidade. Essas ocasiões proporcionam momentos de interação social, fortalecendo os laços entre os participantes. O esporte em equipe, em particular, fomenta valores como cooperação e liderança, contribuindo para o desenvolvimento emocional e social.

É crucial abordar diretamente as questões de saúde mental. Programas de prevenção e intervenção, como workshops sobre gerenciamento de estresse e resiliência, oferecem ferramentas práticas para lidar com desafios emocionais. A integração desses serviços em ambientes educacionais e de trabalho cria uma rede de apoio abrangente.

A acessibilidade e inclusão devem ser princípios norteadores, garantindo que todos, independentemente de habilidades físicas, possam participar plenamente. A criação de ambientes que promovam a inclusão de grupos marginalizados reforça o compromisso com a equidade e a diversidade.

Em última análise, a promoção da saúde pública por meio do esporte e da saúde mental requer uma abordagem colaborativa. Parcerias com organizações, investimentos em pesquisas e o apoio governamental são peças-chave para o sucesso dessas iniciativas. Ao integrar essas estratégias, é possível criar comunidades mais resilientes, onde o esporte não é apenas um meio de movimento, mas uma fonte vital para a saúde física e mental.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta pesquisa aprofundada, investigamos a intrínseca relação entre a prática esportiva e a saúde mental, revelando uma conexão complexa e abrangente. Além dos benefícios físicos evidentes, examinamos como o envolvimento em atividades esportivas desempenha um papel vital no equilíbrio emocional e na estabilidade psicológica.

Ficou claro que o esporte, seja praticado individualmente ou coletivamente, proporciona uma plataforma única para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a promoção do bem-estar psicológico. A prática esportiva regular demonstrou ter uma associação direta com a redução do estresse, ansiedade e depressão, contribuindo significativamente para a construção de uma mente mais resiliente.

Ao examinar os atletas de alto rendimento, observamos que as taxas de depressão, ansiedade e uso de álcool são comparáveis às da população em geral, no entanto destacamos uma incidência mais elevada de distúrbios do sono e transtornos alimentares.

Exploramos também a dimensão social do esporte, reconhecendo seu papel fundamental. Participar de comunidades esportivas oferece não apenas um senso de pertencimento, mas também promove redes de apoio cruciais para a saúde mental.

Este estudo identificou lacunas e áreas que merecem mais atenção em pesquisas futuras, incluindo uma compreensão mais aprofundada das variáveis contextuais e dos diferentes perfis de praticantes, sejam eles atletas de elite ou entusiastas recreativos. Essa abordagem pode enriquecer nossa compreensão da influência do esporte na saúde mental.

Considerando as implicações práticas, destaco a importância de profissionais de saúde, educadores e gestores integrarem estratégias esportivas para promover a saúde mental em diversas comunidades. A implementação de programas acessíveis e inclusivos pode ampliar o alcance desses benefícios.

Por fim, ressalto a importância de abordar a prática esportiva com uma perspectiva ética, garantindo que a promoção da saúde mental esteja alinhada com valores de equidade, respeito e inclusão.

Em resumo, este trabalho reforça a ideia de que o esporte transcende a atividade física; é um catalisador poderoso para fortalecer a saúde mental. Espera-se que as conclusões inspirem ações práticas e iniciativas que destaquem o potencial transformador do esporte na promoção de uma vida mais saudável e equilibrada para todos os praticantes, independentemente do nível de rendimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSUNÇÃO, J. I. C. .; ASSUNÇÃO, J. R. . A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS MENTAIS. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 1, p. e9992, 2020. Disponível em: < <https://www.revistas.uneb.br/index.php/saudecoletiva/article/view/9992> >. Acesso em: 16 ago. 2023.
- BIREME (Biblioteca Regional de Medicina). **Site da Bireme**. Disponível em:< <http://www.bireme.br> > . Acesso em: 16 out. 2023.
- CAIUSCA, Alana. **Esportes**: Com fãs em todo o mundo, os esportes oferecem benefícios para o corpo e a mente. [S. l.]: EDUCA+BRASIL, 3 dez. 2018. Disponível em: < <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes> >. Acesso em: 27 ago. 2022.
- CAMPOS, Rafaella Cristina; CAPPELLE, Mônica Carvalho Alves; MACIEL, Luiz Henrique Rezende. Carreira Esportiva: **O Esporte de Alto Rendimento como Trabalho, Profissão e Carreira**. Rev. bras. orientac. prof, Florianópolis, v. 18, n. 1, p. 31-41, jun. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902017000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 16 ago. 2023.
- CEVADA, T., Cerqueira, L. S., Moraes, H. S. D., Santos, T. M. D., Pompeu, F. A. M. S., & Deslandes, A. C. (2012). **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade**. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 39, 85-89. Acesso em: 03 nov. 2022
- COLACRAI, Alexandre Contatto. **Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais**. Movimento. Campinas, São Paulo, p. 2-12. 21 fev. 2022. Disponível em: < <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845> >. Acesso em: 03 set. 2022.
- COLAGRAI, Alexandre Conttato; NASCIMENTO, Fernanda Tartalha; FERNANDES, Paula Teixeira. SAÚDE MENTAL NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: revisão integrativa. **Pesquisas e Inovações em Ciências Humanas e Sociais**: Produções Científicas Multidisciplinares no Século XXI, Volume 1, [S.L.], p. 1071-1101, 2 ago. 2022. Instituto Scientia. Disponível em :< <http://dx.doi.org/10.55232/1083002.66> >. Acesso em: 19 ago. 2023.

- DARABAS, Isadora. **Importância da prática de exercício físico regular para pessoas com depressão**. 2016. 40 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2016. Disponível em: < <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12912> >. Acesso em: 22 set. 2022.
- DO VALLE, M. **Atletas de alto rendimento: identidades em construção**, 2003. Tese de Doutorado. Dissertação de mestrado). Faculdade de psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: < <https://silo.tips/download/atletas-de-alto-rendimento-identidades-em-construao> >. Acesso em: 16 ago. 2023
- FERREIRA, J. S., Dietrich, S. H. C., & Pedro, D. A.. (2015). **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS**. Saúde Em Debate, 39(106), 792–801. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019> > . Acesso em: 16 out. 2023.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz). **Site da Fiocruz**. Disponível em:< <https://www.fiocruz.br> . >Acesso em: 16 out. 2023.
- GAINO, L. V.; SOUZA, J. de; CIRINEU, C. T.; TULIMOSKY, T. D. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, [S. l.], v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449. Disponível em: < <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149449> >. Acesso em: 6 ago. 2023.
- GATO, Jussara Marília et al . **Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas**. av.enferm., Bogotá , v. 36, n. 3, p. 302-310, 2018 . Disponível em: <<https://doi.org/10.15446/av.enferm.v36n3.68498>>. Acesso em: 30 out. 2023.
- MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Esporte e qualidade de vida: reflexão sociológica**. 2007. 160 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: < <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1605678> >. Acesso em: 23 out. 2023.
- MEDEIRES, C., Lacerda, A., Luz, S., Conde, E., Sauerbronn, M., Vieira, T. A. L., Wolff, A. A., Vasconcellos, R. d., Garcia, R. P., Habib, L., Baltar, Y. C., Filgueiras, A., Melo, R., Cozac, J. R. L., Mello, D. D. d., Cozac, J. d. S., Ribeiro, B., Parente, R. (2020). **Esporte, saúde mental e sociedade**. Brasil: Pasavento. Acesso em: 31 jul. 2023

MEDOLA, Fausto Orsi et al. **O esporte na qualidade de vida de indivíduos com lesão da medula espinhal: série de casos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 2011, v. 17, n. 4, pp. 254-256. Disponível em:< <https://doi.org/10.1590/S1517-86922011000400008> >

Acesso em: 18 out. 2023

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. **Portal da Saúde.** Disponível em:<

<https://www.gov.br/saude> > Acesso em: 16 out. 2023.

MORETTI, Andrezza C. et al. **Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde.** Saúde e Sociedade, v. 18, p. 346-354, 2009. Acesso em: 14 nov.2023

NAZARÉ OLIVEIRA, Eliany., Aguiar, Rômulo Carlos de., Oliveira de Almeida, Maria Tereza., Cordeiro Eloia, Sara., Queiroz Lira, Tamoia. (2011), "**Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental.**" Saúde Coletiva, Vol. 8, núm.50, pp.126-130 ISSN: 1806-3365. Disponível em: < <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006> >. Acesso em: 27 out. 2022.

NEVES, Úrsula. **O que acontece no corpo quando fazemos exercício físico?** : Entenda as reações que ocorrem nos músculos, hormônios, cérebro e nos sistemas cardiorrespiratório e musculoesquelético quando começamos a praticar uma atividade física. 2023. Disponível em: < <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/reportagem/2023/01/13/c-o-que-acontece-no-corpo-quando-fazemos-exercicio-fisico.ghtml> > Acesso em: 31 jul. 2023.

Organização Mundial da Saúde. **Saúde Mental**, 2013. Disponível em: <<https://www.who.int/>>.

Acesso em: 13 ago. 2022.

PARANÁ. Secre. Secretaria da Saúde do Paraná (org.). **Saúde Mental e a Atenção Psicossocial - SMAPS.** [202-?]. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental>. Acesso em: 09 nov. 2023.

RODRIGUES MARQUES, R. F. (2014). **THE CONCEPT OF SPORT AS A GLOBAL PHENOMENON: PLURALITY AND CONTROVERSY.** *Revista Observatorio Del Deporte*, 1(1), 147-185.. Disponível em : <

<https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/39> > Acesso em : 31 jul.

2023

SANTOS, É. G. dos ., & Siqueira, M. M. de .. (2010). **Prevalência dos transtornos mentais na população adulta brasileira: uma revisão sistemática de 1997 a 2009.** *Jornal Brasileiro de*

Psiquiatria, 59(3), 238-246. Disponível em :< <https://doi.org/10.1590/S0047-20852010000300011> > Acesso em: 31 jul. 2023.

WU, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., Ren, F. F., & Chang, Y. K. .
Relationship between Mindfulness, Psychological Skills, and Mental Toughness in College Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6802, (2021) Disponível em:< <https://doi.org/10.3390/ijerph18136802> >. Acesso em: 19 ago. 2023.