



ISSN: 2595-1661

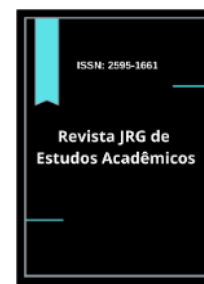
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



A prática esportiva paralímpica como fator de promoção da autoestima e bem-estar psicológico: uma revisão sistemática da literatura

Paralympic Sports Practice as a Factor in Promoting Self-Esteem and Psychological Well-Being: A Systematic Literature Review

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.2931

ARK: 57118/JRG.v9i20.2931

Recebido: 02/01/2026 | Aceito: 05/02/2026 | Publicado on-line: 06/02/2026

Matheus Guilherme Melo de Souza¹

<https://orcid.org/0009-0002-8359-6331>

<http://lattes.cnpq.br/4934604636578320>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: matheusguilherme_trois@hotmail.com

Jhonatan Gomes Gadelha²

<https://orcid.org/0009-0005-2307-2431>

<http://lattes.cnpq.br/2100801163829902>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: jhonatan.gadelha@ufac.br



Resumo

A prática esportiva paralímpica configura-se como uma ferramenta de reconexão social e ressignificação pessoal para pessoas com deficiência, transcendendo sua dimensão física. Estudos anteriores apontam seu papel na reabilitação, socialização, melhoria da qualidade de vida e restauração da autoestima. No Brasil, onde cerca de 14,4 milhões de pessoas declaram possuir alguma deficiência, investigar os impactos psicológicos do esporte torna-se urgente. Contudo, ainda são escassas revisões sistemáticas que analisem como o esporte paralímpico influencia as dimensões hedônica e eudaimônica do bem-estar. Esta revisão sistemática buscou sintetizar as evidências científicas nacionais e internacionais sobre os efeitos da prática esportiva paralímpica de rendimento na autoestima e no bem-estar psicológico de atletas. Foram incluídos 15 estudos, publicados entre 2015 e 2025, identificados por meio de buscas no Portal de Periódicos da CAPES seguindo o protocolo PRISMA. Os resultados indicam que a prática esportiva está associada a níveis elevados de autoestima, satisfação com a vida, afeto positivo, resiliência e qualidade de vida, com destaque para o domínio das relações sociais. No entanto, benefícios variam conforme tipo de modalidade, grau de limitação funcional, suporte social e condições ambientais. A predominância de estudos transversais limita inferências causais, reforçando a necessidade de investigações longitudinais e experimentais. Conclui-se que o esporte paralímpico é um potente promotor de saúde psicológica, mas seus efeitos são mediados por fatores contextuais que demandam políticas inclusivas e suporte multidisciplinar.

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal do Acre.

² Professor do Centro de Ciências da Saúde e Desporto da Universidade Federal do Acre (UFAC). Graduado em Educação Física e Mestre em Ciências da Saúde pela mesma instituição. Atualmente cursa o Doutorado em Dança na Universidade Federal da Bahia (UFBA).



Palavras-chave: Esporte paralímpico; Autoestima; Bem-estar psicológico; Pessoas com deficiência; Inclusão social.

Abstract

Paralympic sports practice represents a tool for social reconnection and personal re-signification for people with disabilities, transcending its physical dimension. Previous studies highlight its role in rehabilitation, socialization, quality of life improvement, and self-esteem restoration. In Brazil, where approximately 14.4 million people report having some disability, investigating the psychological impacts of sports becomes urgent. However, systematic reviews analyzing how Paralympic sport influences hedonic and eudaimonic well-being dimensions remain scarce. This systematic review aimed to synthesize national and international scientific evidence on the effects of high-performance Paralympic sports practice on athletes' self-esteem and psychological well-being. Fifteen studies published between 2015 and 2025 were included, identified through searches in the CAPES Journal Portal following the PRISMA protocol. Results indicate that sports practice is associated with high levels of self-esteem, life satisfaction, positive affect, resilience, and quality of life, with emphasis on the social relationships domain. However, benefits vary according to type of sport, degree of functional limitation, social support, and environmental conditions. The predominance of cross-sectional studies limits causal inferences, reinforcing the need for longitudinal and experimental investigations. It is concluded that Paralympic sport is a potent promoter of psychological health, but its effects are mediated by contextual factors that demand inclusive policies and multidisciplinary support.

Keywords: *Paralympic sport; Self-esteem; Psychological well-being; People with disabilities; Social inclusion.*

1. Introdução

A aquisição de uma deficiência constitui um evento que frequentemente altera profundamente a trajetória vital do indivíduo, impactando não apenas a funcionalidade corporal, mas também as dimensões psicossociais relacionadas à identidade, autoimagem e inserção social (Hosain & Atkinson, 2002). Nesse contexto, a prática esportiva emerge como uma ferramenta que transcende a mera atividade física, assumindo um papel fundamental nos processos de reabilitação, ressocialização e reconstrução identitária (Parsons & Winckler, 2012). Para pessoas com deficiência, o engajamento em práticas esportivas, particularmente no âmbito paralímpico, representa um caminho de reconexão com a sociedade e de ressignificação das próprias capacidades (Cardoso, 2011).

O movimento paralímpico, cujas origens remontam aos esforços de reabilitação de veteranos da Segunda Guerra Mundial conduzidos pelo Dr. Ludwig Guttmann, evoluiu para um fenômeno esportivo global. Sua prática sistematizada configura um campo fértil para a investigação científica, na medida em que proporciona um ambiente singular para a análise de constructos psicológicos como a autoestima e o bem-estar. Estes, por sua vez, são elementos centrais na compreensão da qualidade de vida, conceito multidimensional que abarca domínios físicos, psicológicos, sociais e ambientais (Kluthcovsky & Takayanagui, 2005; Pereira, Teixeira & Santos, 2012).

A autoestima, compreendida como a avaliação global que o indivíduo faz de seu próprio valor, e o bem-estar psicológico, fenômeno multifacetado que engloba tanto experiências hedônicas (prazer, satisfação) quanto eudaimônicas (realização pessoal, propósito de vida) (Ryan & Deci, 2001), destacam-se como indicadores críticos de saúde mental e adaptação psicossocial. A literatura especializada sugere que a prática esportiva



pode atuar como um vetor de promoção desses constructos, mediante mecanismos como o desenvolvimento da autonomia, a experiência de competência, o fortalecimento de vínculos sociais e a construção de uma identidade positiva (Gómez & Caballero, 2021).

No cenário brasileiro, a relevância desta temática é amplificada por dados demográficos expressivos. Conforme o Censo Demográfico de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgado em 2023, aproximadamente 14,4 milhões de pessoas com dois anos ou mais de idade declararam possuir algum tipo de deficiência, o que representa 7,3% da população nacional. Este contingente expressivo evidencia a urgência de pesquisas que investiguem estratégias efetivas para a promoção da saúde integral e da inclusão social dessa população.

Contudo, a despeito dos avanços nas políticas de inclusão e do crescimento do esporte paralímpico, a produção acadêmica sobre seus impactos psicossociais específicos ainda apresenta dispersão e heterogeneidade metodológica. Estudos existentes frequentemente possuem amostras reduzidas, delineamentos transversais e empregam instrumentos de avaliação diversos, o que dificulta a comparação direta de resultados e a consolidação de evidências robustas. Tal cenário resulta em lacunas no conhecimento acerca de como a prática esportiva paralímpica de rendimento influencia, de forma sistemática e causal, os níveis de autoestima e as diversas dimensões do bem-estar psicológico.

Diante dessa problemática, a realização de uma revisão sistemática da literatura se justifica como o método mais adequado para mapear, avaliar criticamente e sintetizar o estado da arte do conhecimento científico disponível. Revisões sistemáticas, ao seguirem protocolos rigorosos e explícitos, possibilitam a identificação de inconsistências, tendências e lacunas no corpo de evidências, oferecendo uma base consolidada para a prática profissional e para futuras investigações (Galvão & Ricarte, 2019).

Portanto, este estudo tem como objetivo geral sistematizar e analisar as evidências científicas disponíveis na literatura nacional e internacional sobre os efeitos da prática esportiva paralímpica de rendimento na autoestima e no bem-estar psicológico de atletas. Especificamente, busca-se: (1) caracterizar os delineamentos metodológicos e os instrumentos de medida predominantes nas pesquisas da área; (2) sintetizar os principais achados sobre a autoestima e o bem-estar psicológico em atletas paralímpicos; (3) identificar fatores moderadores (ex.: tipo de modalidade, suporte social) associados a esses desfechos; e (4) apontar lacunas metodológicas e temáticas para direcionar pesquisas futuras.

Esta revisão está estruturada em cinco seções principais. Após esta introdução, a seção de Materiais e Métodos detalhará o protocolo PRISMA adotado, incluindo estratégia de busca, critérios de elegibilidade e procedimentos de análise. Na sequência, os Resultados foram apresentados de forma sintética e organizada. A Discussão analisou criticamente os achados do referencial teórico, ponderando limitações e implicações. Por fim, as Conclusões sumarizaram as evidências encontradas e suas consequências para a teoria e a prática, reforçando a contribuição deste trabalho para o campo da Educação Física Adaptada e da Psicologia do Esporte.

2. Metodologia

2.1. Desenho do Estudo



Foi conduzida uma revisão sistemática da literatura, seguindo rigorosamente as diretrizes do protocolo PRISMA (Itens de Relato Preferidos para Revisões Sistemáticas e Meta-Análises) para assegurar transparência e reprodutibilidade. O processo foi estruturado em quatro etapas sequenciais, conforme o fluxograma PRISMA: 1) Identificação; 2) Triagem; 3) Elegibilidade; e 4) Inclusão.

Além disso, esta revisão seguiu as normas da ABNT para apresentação do trabalho acadêmico (NBR 6022, NBR 10520 e NBR 6023).

2.2. Estratégia de Busca

A busca bibliográfica foi conduzida exclusivamente no Portal de Periódicos da CAPES, que integra diversas bases de dados nacionais e internacionais, permitindo uma investigação abrangente e sistemática. A escolha por uma revisão sistemática fundamenta-se em Galvão e Ricarte (2019), para quem esse tipo de estudo segue protocolos rigorosos que organizam e dão coerência a um amplo conjunto documental. Além disso, revisões sistemáticas figuram entre os trabalhos mais consultados na literatura científica, tornando-se essenciais para mapear evidências consolidadas e orientar novas investigações (Baek et al., 2018).

A estratégia de busca utilizou combinações iterativas de descritores em português e inglês, considerando que a literatura internacional emprega predominantemente terminologias em língua inglesa para os construtos de autoestima, bem-estar psicológico e esporte paralímpico. Entre os termos aplicados, destacam-se: *“self-esteem”*, *“paralympic athletes”*, *“paralympic sport”*, *“parasport”*, *“life satisfaction”*, *“psychological well-being”*, *“disability sport”*, entre outros.

2.2.1 Procedimentos de busca e aplicação de filtros

A aplicação dos filtros variou conforme o volume de resultados encontrados, buscando equilibrar sensibilidade e especificidade da busca. Essa estratégia é coerente com as discussões propostas por Galvão e Ricarte (2019), que destacam a importância de revisões sistemáticas suficientemente amplas para não excluir estudos relevantes, mas metodologicamente criteriosas para manter a pertinência temática.

Quando as estratégias de busca retornaram um conjunto mais amplo de estudos, aplicaram-se filtros adicionais, como acesso aberto, revisão por pares e recorte temporal entre 2015 e 2025, com o objetivo de refinar os resultados e garantir maior aderência temática aos objetivos da revisão. Essa etapa buscou priorizar estudos mais recentes, metodologicamente consistentes e diretamente relacionados à investigação proposta.

2.2.2 Resultados detalhados por descritor

- A busca inicial por “atleta paralímpico” retornou **41 artigos**, dos quais **3** dialogavam com o escopo temático desta revisão.
- Na combinação *“self-esteem”* AND *“paralympic athletes”*, o Portal CAPES automaticamente restringiu o período para 2018–2025, resultando em **3 artigos**, sendo **1** elegível.
- A busca por “parasport” identificou 68 resultados; após a aplicação de filtros (acesso aberto, revisão por pares e período de 2015 a 2025), **1** estudo foi incluído.
- A combinação *“paralympic sport”* AND *“life satisfaction”* retornou **2 artigos**, ambos elegíveis e incluídos.
- A busca pelo descritor *“paralympic sport”*, com filtros avançados (acesso aberto; período 2015–2025; produção nacional; revisado por pares; área de Saúde e Ciências Humanas), resultou em **110 artigos**, dos quais **5** eram



metodologicamente relevantes. Contudo, 3 desses apresentavam acesso fechado, impossibilitando a leitura completa. Assim, **2 estudos** foram incluídos.

- A busca com *"life satisfaction"* AND *"paralympic"* retornou **19 artigos**, sendo **6** compatíveis com os critérios desta revisão.

2.2.3 Descritores sem resultados

Algumas combinações não retornaram qualquer publicação, destacando a lacuna existente na literatura sobre autoestima e bem-estar psicológico de atletas paralímpicos:

- *"parasport"* AND *"autonomy"* AND *"purpose in life"*
- *"team vs individual sport"* AND *"paralympic"*
- *"Rosenberg"* AND *"adaptive sports"*

Essa ausência de registros reforça que revisões sistemáticas são essenciais para identificar falhas e lacunas na produção científica.

2.3 Critérios de Elegibilidade

Os critérios de elegibilidade foram definidos com base na estrutura **PICOS**:

- **População (P)**: Atletas paralímpicos (com deficiência física, visual ou intelectual) de qualquer idade, gênero e modalidade.
- **Intervenção/Exposição (I)**: Prática esportiva paralímpica sistemática (treinamento e/ou competição).
- **Comparação (C)**: Grupo controle (pessoas com deficiência não atletas, população geral) ou comparação entre diferentes modalidades/esportes. Estudos sem grupo de comparação também foram elegíveis.
- **Desfechos (O)**: Desfechos primários relacionados à **autoestima** e ao **bem-estar psicológico** (incluindo qualidade de vida, satisfação com a vida, afeto positivo e resiliência), mensurados por instrumentos válidos e confiáveis.
- **Desenho do Estudo (S)**: Ensaios Clínicos Randomizados (ECRs), estudos quase-experimentais, estudos observacionais analíticos (coorte, caso-controle) e estudos transversais foram considerados elegíveis para mapear o escopo da evidência disponível.

2.4. Critérios de Exclusão

Foram excluídos estudos que: i) não envolviam atletas paralímpicos ou de esporte adaptado de elite; ii) avaliavam apenas desempenho físico ou variáveis fisiológicas, sem relatar desfechos psicológicos/psicossociais; iii) eram revisões da literatura, meta-análises, editoriais, cartas, relatos de caso, teses ou dissertações; iv) ou estavam com texto completo indisponível.

2.5. Seleção dos Estudos e Extração de Dados

Após a aplicação das estratégias de busca, os estudos identificados foram organizados manualmente em planilha eletrônica. A seleção ocorreu em etapas sequenciais, iniciando-se pela leitura dos títulos, seguida da análise dos resumos e, posteriormente, da leitura integral dos textos potencialmente elegíveis.

As informações extraídas dos estudos incluídos foram sistematizadas em uma tabela síntese contendo as seguintes categorias: autor e ano de publicação, país de realização do estudo, objetivo, delineamento metodológico e características da amostra, instrumentos principais utilizados e principais resultados relacionados à autoestima e ao



bem-estar psicológico. Essa organização permitiu a comparação entre os estudos e subsidiou a análise qualitativa dos achados.

2.6. Avaliação da Qualidade Metodológica e Risco de Viés

A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi analisada de forma descritiva e crítica, considerando aspectos como clareza dos objetivos, adequação do delineamento do estudo, características da amostra, validade dos instrumentos utilizados para mensuração da autoestima e do bem-estar psicológico, bem como a coerência entre resultados e conclusões apresentadas.

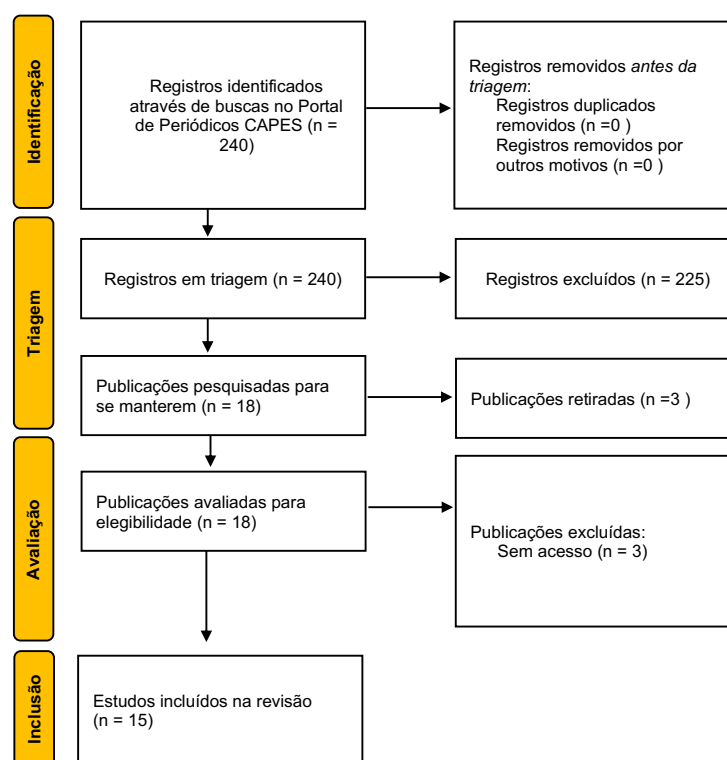
Não foram aplicadas escalas padronizadas de avaliação do risco de viés, uma vez que os estudos incluídos apresentaram delineamentos metodológicos variados e o objetivo desta revisão concentrou-se na síntese qualitativa das evidências disponíveis.

2.7. Síntese e Análise dos Dados

Devido à heterogeneidade metodológica significativa esperada entre os estudos (variedade de desenhos, populações, instrumentos de medida e intervenções), optou-se por uma síntese narrativa e qualitativa dos dados, conforme recomendado. Os resultados foram agrupados e analisados tematicamente com base nos desfechos principais (autoestima e bem-estar psicológico) e nos fatores associados ou moderadores identificados (ex.: tipo de deficiência, modalidade esportiva, suporte social). A análise focou-se em identificar padrões, consistências, contradições e lacunas no corpo de evidências, atendendo ao objetivo de síntese crítica proposto por este trabalho.

As etapas executadas na elaboração desse estudo estão representadas no fluxograma da figura 1.

FIGURA 1 – Fluxograma das etapas da pesquisa



3. Resultados e Discussão



Dentre os estudos inicialmente identificados, a amostra final desta revisão sistemática foi constituída por 15 artigos que atenderam a todos os critérios de inclusão predefinidos. O processo de triagem resultou na exclusão de 225 artigos da lista inicial por não avaliarem diretamente os desfechos de interesse (autoestima e bem-estar psicológico) ou por não se enquadrarem no recorte populacional (atletas paralímpicos).

Os artigos incluídos foram publicados em periódicos científicos diversos, nacionais e internacionais, entre 2015 e 2025, refletindo a crescente produção acadêmica sobre a temática. Para apresentação sintética e clara das principais características metodológicas e resultados desses estudos, eles foram organizados na Tabela 1.



Tabela 1 – A PRÁTICA ESPORTIVA PARALÍMPICA COMO FATOR DE PROMOÇÃO DA AUTOESTIMA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

ID	Autor (Ano)	País	Objetivo	Delineamento / Amostra	Instrumentos Principais	Principais Resultados Relacionados a Autoestima e Bem-Estar
A1	FREIRE <i>et al.</i> (2021)	Brasil	Investigar a relação com o treinador e a resiliência em atletas paralímpicos de atletismo, considerando a etiologia da deficiência.	Transversal / 49 atletas	Questionário semiestruturado; Escala CD-RISC-25	Maior resiliência em homens e atletas com deficiência adquirida. Relação positiva entre comprometimento do treinador e tenacidade apenas no grupo com deficiência congênita.
A2	TEIXEIRA e LINS (2018)	Brasil	Avaliar variáveis psicossociais e identidade social em atletas paralímpicos brasileiros.	Método misto / 153 atletas	Rosenberg (autoestima); Escala de Autoeficácia; PANAS-C8; Escala de Identidade Social	Alta autoestima, autoeficácia e bem-estar positivo. Identidade social forte associada à autoestima.
A3	HERRERA-NEVÁREZ <i>et al.</i> (2023)	México	Analisar clima motivacional, satisfação das necessidades psicológicas, motivação e intenção de continuidade no esporte.	Transversal / Atletas paralímpicos	EDMCQ-C; BNSSS/PNTS; SMS-II; INT-PAPA	Climas de empoderamento associados a maior satisfação e intenção de continuidade. Diferenças por gênero e tipo de deficiência.
A4	SIKORSKA e GERC (2018)	Polônia	Descrever dimensões do bem-estar em atletas paralímpicos à luz da psicologia positiva.	Comparativo-descriptivo / Atletas e não atletas	You and Your Life Questionnaire; RSA; SWLS; Personal Values List; Courage Scale	Atletas com deficiência apresentaram níveis de resiliência semelhantes aos de jovens saudáveis. Valorização de utilidade social e coragem.
A5	BEN RAKAA <i>et al.</i> (2025)	Marrocos	Examinar o impacto da educação física adaptada e do paradesporto na inclusão, autoestima e bem-estar psicológico.	Ensaio clínico randomizado / 96 adolescentes com deficiência motora	Rosenberg; Ryff; Sense of Pedagogical Inclusion; Sense of School Inclusion	Intervenção combinada (educação física + paradesporto) promoveu maiores ganhos em autoestima, autonomia, domínio ambiental e relações sociais.
A6	HASLETT <i>et al.</i> (2017)	Irlanda	Compreender fatores que influenciam a participação no rugby em cadeira de rodas e seu impacto no bem-estar.	Qualitativo / 38 atletas masculinos	Entrevistas semiestruturadas baseadas no Social Relational Model	O esporte promove autonomia, competência, pertencimento, autoestima e reconstrução identitária.
A7	MIRA <i>et al.</i> (2022)	Portugal	Caracterizar variáveis sociodemográficas e psicossociais da delegação paralímpica portuguesa em Tóquio 2020.	Transversal / 31 atletas	SWLS; PANAS; CD-RISC; Escala de Suporte Social	Altos níveis de satisfação com a vida, afeto positivo, resiliência e suporte social. Associação positiva entre satisfação com a vida e afeto positivo.
A8	OLIVE <i>et al.</i> (2021)	Austrália	Comparar sintomas de saúde mental entre atletas paralímpicos e não paralímpicos.	Transversal / Atletas paralímpicos e não paralímpicos	GHQ-28; K-10; Rosenberg; WEMWBS; AUDIT; PGSI; MDRS; EDE-Q	Para-atletas apresentaram menor consumo de álcool e autoestima mais



							baixa. Perfis de saúde mental semelhantes entre grupos.
A9	ARRUDA <i>et al.</i> (2023)	Brasil	Verificar a influência do treinamento domiciliar no humor e na qualidade de vida de atletas de bocha.	Transversal / atletas	34	POMS; WHOQOL-BREF	Frequência de treino influenciou fadiga, saúde física e psicológica. Menor frequência associada a melhor percepção de saúde durante isolamento.
A10	CIAMPOLINI <i>et al.</i> (2018)	Brasil	Comparar a percepção de qualidade de vida entre atletas de diferentes modalidades paralímpicas.	Transversal / atletas (bocha, atletismo, tênis)	86	WHOQOL-BREF	Atletas de tênis em cadeira de rodas apresentaram melhor qualidade de vida global. Atletas de bocha tiveram menores escores sociais e psicológicos.
A11	ARRUDA <i>et al.</i> (2022)	Brasil	Avaliar humor e qualidade de vida em atletas de bocha durante a pandemia.	Transversal / Atletas de bocha durante a COVID-19		POMS; WHOQOL-BREF	Atletas com maior limitação funcional (classe BC4) apresentaram pior humor e menor qualidade de vida psicológica.
A12	MUDJANTO <i>et al.</i> (2017)	Indonésia	Determinar a qualidade de vida de atletas paralímpicos de Java Ocidental.	Transversal / Atletas e não atletas com deficiência		WHOQOL-BREF	Atletas apresentaram melhores escores em todos os domínios, especialmente em relações sociais. Prática esportiva associada a melhor saúde física e autoconfiança.
A13	MELO <i>et al.</i> (2023)	Brasil	Avaliar as propriedades psicométricas da SWLS em paratletas brasileiros.	Estudo instrumental / 309 paratletas		Satisfaction With Life Scale (SWLS)	A SWLS apresentou estrutura unidimensional, alta consistência interna ($\alpha = 0,88$) e invariância entre grupos (gênero, tipo de deficiência, modalidade).
A14	CORTES e ALMEIDA (2022)	Brasil	Compreender a qualidade de vida no esporte como trabalho para atletas paralímpicos de atletismo.	Qualitativo / atletas	11	Entrevistas semiestruturadas	O esporte é percebido como trabalho, promovendo propósito, autoestima, inclusão e bem-estar, mas também envolve pressões e incertezas.
A15	CRUZ <i>et al.</i> (2017)	Brasil	Comparar qualidade do sono e de vida entre atletas com deficiência física e visual.	Transversal / Atletas paralímpicos		PSQI; ESS; WHOQOL-BREF	Atletas apresentaram sono adequado e boa qualidade de vida, com destaque para relações sociais. Domínio ambiental com menores escores. Sem diferenças entre tipos de deficiência.



4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 Caracterização geral dos estudos incluídos

Os quinze estudos incluídos nesta revisão foram desenvolvidos em diferentes contextos nacionais e internacionais, com predominância de publicações na última década, refletindo o crescimento do interesse científico pelos aspectos psicológicos do esporte paralímpico (A1–A15). Observou-se claro predomínio de delineamentos transversais de abordagem quantitativa (A1, A3, A4, A7, A8, A10, A11, A12, A13), além de estudos qualitativos (A6, A15), estudos de métodos mistos (A2), um ensaio clínico randomizado (A5) e um estudo instrumental voltado à validação psicométrica (A14).

Essa distribuição metodológica é consistente com revisões anteriores na área da psicologia do esporte adaptado, que apontam a predominância de estudos observacionais e a escassez de delineamentos longitudinais e experimentais (A10, A8). Embora tais delineamentos permitam identificar associações relevantes entre variáveis psicológicas, eles limitam inferências causais, o que deve ser considerado na interpretação dos resultados.

4.2 Autoestima em atletas paralímpicos

De modo geral, os estudos analisados indicam que atletas paralímpicos apresentam níveis elevados de autoestima, especialmente quando comparados a pessoas com deficiência não praticantes de esporte (A4, A5, A13). Achados semelhantes são descritos na literatura, indicando que a prática esportiva favorece a percepção de competência, a autonomia funcional e o reconhecimento social, aspectos diretamente associados a níveis mais elevados de autoestima (Ryan & Deci, 2000; Pinilla Cortes & Pereira de Almeida, 2022).

Os estudos qualitativos contribuem para aprofundar a compreensão desses achados quantitativos. Relatos de reconstrução identitária e ressignificação da deficiência (A6, A15) evidenciam que o esporte possibilita aos atletas reinterpretarem sua identidade para além da deficiência, assumindo papéis socialmente valorizados. Esses processos ajudam a explicar os elevados escores de autoestima observados em estudos quantitativos (A2, A5), reforçando a ideia de que fatores psicossociais mediam os efeitos positivos da prática esportiva (A1).

O ensaio clínico randomizado (A5) fornece evidência adicional ao demonstrar que intervenções estruturadas de esporte adaptado promovem incrementos significativos na autoestima e no bem-estar psicológico, corroborando achados de estudos que defendem o papel do esporte como ferramenta de promoção da saúde mental (A11).

Entretanto, o estudo A8 identificou níveis significativamente mais baixos de autoestima em para-atletas quando comparados a atletas não paralímpicos. Resultados divergentes como esse também são relatados em outras investigações e podem estar associados a diferenças no contexto cultural, tipo de modalidade, nível competitivo, tamanho amostral e instrumentos utilizados (A8, A6). Esses achados indicam que a prática esportiva não elimina, por si só, os impactos do estigma, das barreiras estruturais e das desigualdades sociais vivenciadas por pessoas com deficiência.

4.3 Bem-estar psicológico, qualidade de vida e saúde mental

Os estudos quantitativos apontaram elevados níveis de satisfação com a vida, afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo entre atletas paralímpicos (A7, A10, A11, A13). Esses resultados estão em consonância com evidências que associam a participação esportiva à melhora do bem-estar subjetivo e da qualidade de vida em populações com deficiência (A7, A2).



O domínio das relações sociais destacou-se como um dos mais bem avaliados (A11, A13), sugerindo que o esporte favorece vínculos interpessoais, pertencimento e integração social, fatores reconhecidos como centrais para o bem-estar psicológico (Ryan & Deci, 2001). Os estudos qualitativos reforçam essa interpretação ao evidenciar que o esporte atua como espaço de reconstrução identitária, autonomia e valorização pessoal (A6, A15).

Apesar desses resultados positivos, o domínio ambiental apresentou consistentemente os piores escores (A10, A11, A12, A13), refletindo dificuldades relacionadas à acessibilidade, transporte, recursos financeiros e suporte institucional. Esses achados são coerentes com a literatura que aponta que fatores ambientais e estruturais exercem forte influência sobre a qualidade de vida de pessoas com deficiência, mesmo quando inseridas em contextos esportivos (Bronfenbrenner, 1994; Mira et al., 2022).

Indicadores de saúde mental também revelaram um cenário heterogêneo. O estudo A8 apontou tendência a maiores níveis de depressão grave entre para-atletas, enquanto A12 identificou pior humor e maior fadiga em atletas com maiores limitações funcionais, corroborando achados que indicam maior vulnerabilidade emocional em contextos de maior dependência funcional (A8).

4.4 Fatores associados e moderadores dos desfechos psicológicos

O tipo de modalidade esportiva mostrou influência relevante nos desfechos psicológicos. Atletas do tênis em cadeira de rodas apresentaram melhores escores globais de qualidade de vida quando comparados a atletas da bocha (A10), possivelmente em função de maior mobilidade, maior visibilidade social e maiores oportunidades competitivas, conforme discutido por (A10).

O grau de limitação funcional também se mostrou determinante, com atletas mais comprometidos apresentando piores indicadores de humor e bem-estar psicológico (A12). Estudos anteriores indicam que maiores níveis de dependência funcional podem intensificar estresse psicológico e fadiga emocional, mesmo em contextos esportivos (A8).

Além disso, fatores relacionais exerceram papel central. O suporte social e a qualidade da relação treinador-atleta mostraram-se associados a maiores níveis de resiliência, satisfação com a vida e engajamento esportivo (A1, A7), achados consistentes com estudos que destacam o papel do ambiente social no desenvolvimento psicológico de atletas paralímpicos (A1).

4.5 Análise crítica das evidências

Apesar da convergência dos resultados em apontar benefícios psicológicos associados à prática esportiva paralímpica, é necessário reconhecer as limitações metodológicas dos estudos incluídos. O predomínio de delineamentos transversais impede o estabelecimento de relações causais, conforme amplamente discutido na literatura (A10).

Além disso, a diversidade de instrumentos e o uso frequente de amostras reduzidas dificultam comparações diretas entre estudos. Embora instrumentos como a Satisfaction With Life Scale apresentem validação psicométrica adequada (A14), sua aplicação em populações com deficiência requer cautela quanto à acessibilidade, compreensão semântica e sensibilidade cultural (A2).



4.6 Lacunas e direções para pesquisas futuras

Os achados desta revisão reforçam a necessidade de ampliar estudos longitudinais e experimentais que investiguem a evolução da autoestima, do bem-estar psicológico e da qualidade de vida ao longo do tempo, conforme sugerido por (A8). Pesquisas futuras também devem aprofundar a análise de atletas com maiores níveis de comprometimento funcional e considerar o impacto de políticas públicas, acessibilidade e suporte institucional.

De forma integrada, os resultados indicam que a relação entre esporte paralímpico e bem-estar psicológico é complexa, multifatorial e mediada por variáveis individuais, sociais e ambientais, não sendo linear nem universal, como apontado em estudos recentes da área (A7, A14).

Além disso, a ampliação de estudos qualitativos pode contribuir para uma compreensão mais contextualizada das experiências subjetivas dos atletas, complementando os achados quantitativos e enriquecendo a interpretação dos dados.

5. Conclusão

A presente revisão sistemática teve como objetivo sistematizar e analisar as evidências científicas acerca dos efeitos da prática esportiva paralímpica de rendimento na autoestima e no bem-estar psicológico, bem como identificar os principais fatores associados a esses desfechos. A análise dos 15 estudos incluídos permitiu observar que, de modo geral, a prática esportiva está associada a indicadores positivos de autoestima, satisfação com a vida, afeto positivo, resiliência e qualidade de vida entre atletas paralímpicos.

Os resultados indicam que o esporte paralímpico atua como um importante dispositivo de promoção de saúde psicológica, favorecendo processos de autonomia, pertencimento social, reconstrução identitária e fortalecimento da autoimagem. Estudos qualitativos reforçam essa compreensão ao evidenciar que a vivência esportiva contribui para ressignificar a experiência da deficiência, ampliando sentidos de propósito, competência e reconhecimento social.

Entretanto, os achados também revelam que esses benefícios não são homogêneos e podem ser modulados por diferentes fatores, como o tipo de modalidade esportiva, o grau de limitação funcional, o nível competitivo, o suporte social percebido e as condições ambientais. Domínios como o meio ambiente e aspectos estruturais relacionados à acessibilidade e ao suporte institucional permaneceram como pontos críticos, mesmo entre atletas de alto rendimento, indicando que o esporte, isoladamente, não é suficiente para eliminar barreiras sociais e contextuais.

Do ponto de vista metodológico, observou-se predominância de estudos transversais, o que limita a possibilidade de estabelecer relações causais entre a prática esportiva e os desfechos psicológicos analisados. A escassez de estudos longitudinais e experimentais, especialmente ensaios clínicos randomizados, constitui uma lacuna relevante na literatura, restringindo a força das evidências disponíveis. Ainda assim, os resultados convergem ao indicar associações consistentes entre a prática esportiva e indicadores positivos de bem-estar psicológico.

Diante disso, conclui-se que a prática esportiva paralímpica de rendimento apresenta potencial significativo para a promoção da autoestima e do bem-estar psicológico, mas seus efeitos devem ser compreendidos de forma crítica, considerando as condições individuais e contextuais dos atletas. Recomenda-se que pesquisas futuras invistam em delineamentos longitudinais e interventivos, bem como em abordagens que contemplem diferentes tipos de deficiência e níveis de suporte, contribuindo para o



fortalecimento teórico e metodológico do campo e para o desenvolvimento de políticas e práticas esportivas mais equitativas e inclusivas.

Referências

- ARRUDA, S. F.; OLIVEIRA, J. I. V.; DANTAS, M. J. B.; COSTA, M. C.; OLIVEIRA, L. I. G. L. de; OLIVEIRA, S. F. M. de. Estado de humor e qualidade de vida de atletas paralímpicos de bocha no período da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 4, p. 300–305, jul./ago. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/8fLMBJTQn4PXBWyqGkNjbVc/?lang=pt>. Acesso em: 16 jan. 2026.
- ARRUDA, S. F. et al. ¿Puede el entrenamiento domiciliario influir en el estado de ánimo y la calidad de vida de los deportistas paralímpicos de bocha? **Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación**, v. 50, p. 943–949, 2023. DOI: 10.47197/retos.v50.99779. Disponível em: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/99779>. Acesso em: 21 jan. 2026.
- BAEK, S. et al. Systematic review of the benefits of physical activity for people with disabilities. **Disability and Health Journal**, v. 11, n. 3, p. 384–392, 2018. DOI: 10.1016/j.dhjo.2018.02.004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29736848/>. Acesso em: 21 jan. 2026.
- BEN RAKAA, O.; BASSIRI, M.; LOTFI, S. Promovendo a inclusão e o bem-estar por meio da educação física inclusiva e do paradesporto: uma abordagem para adolescentes com deficiência motora. **Physical Education Theory and Methodology**, v. 25, n. 1, p. 130–138, 2025. DOI: 10.17309/tmfv.2025.1.16. Disponível em: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/3020>. Acesso em: 20 jan. 2026.
- BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- CARDOSO, V. D. O esporte adaptado como ferramenta de inclusão social. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 2, p. 529–544, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/KVK8XWkSVGyMZLxqXgB8kqH/>. Acesso em: 21 jan. 2026.
- CIAMPOLINI, V.; PINTO, M. G.; DE SOUSA, G. R.; GALATTI, L. Do athletes with physical disabilities perceive their quality of life similarly when involved in different Paralympic sports? **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 24, n. 4, e101873, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/N5jKJXjZb7yTN7pYVrgg6LB/>. Acesso em: 15 jan. 2026.
- CORTES, N. E. P.; ALMEIDA, C. P. de. Qualidade de vida no esporte como trabalho de atletas paralímpicos brasileiros. **E-Legis – Revista Eletrônica do Programa de Pós-Graduação da Câmara dos Deputados**, Brasília, v. 15, n. especial, p. 35–57, 28 mar. 2022. DOI: 10.51206/elegis.v15iEspecial.802. Disponível em: <https://e-legis.camara.leg.br/cefor/index.php/e-legis/article/view/802>. Acesso em: 15 jan. 2026.



- CRUZ, A. R. da et al. Percepção de qualidade de sono e de vida em atletas paralímpicos: comparação entre atletas com deficiência física e visual. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 28, e2835, 2017. DOI: 10.4025/JPhysEduc.v28i1.2835. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/BhpL77jxZWQT8d43YqKY9cr/?lang=pt>. Acesso em: 21 jan. 2026.
- FREIRE, G. L. M. et al. Relacionamento com o treinador e resiliência de atletas: um estudo exploratório na população esportiva. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 9, n. 1, 2021. DOI: 10.18316/sdh.v9i1.6739. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/6739. Acesso em: 15 jan. 2026.
- GALVÃO, M. C. B.; RICARTE, I. L. M. Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. **Encontros Bibli: Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, v. 24, n. 54, p. 57–73, 2019. DOI: 10.5007/1518-2924.2019.e4835. Disponível em: <https://revista.ibict.br/fiinf/article/view/4835>. Acesso em: 21 jan. 2026.
- GÓMEZ, L. F.; CABALLERO, A. Actividad física, bienestar psicológico y calidad de vida en personas con discapacidad. **Ciencia y Cuidado**, v. 18, n. 2, p. 1–12, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2539>. Acesso em: 21 jan. 2026.
- HASLETT, D.; FITZPATRICK, B.; BRESLIN, G. The psychological influences on participation in Wheelchair Rugby: a social relational model of disability. **AUC Kinanthropologica**, Prague, v. 53, n. 1, p. 60–78, 2017. DOI: 10.14712/23366052.2017.5. Disponível em: <https://karolinum.cz/casopis/auc-kinanthropologica/rocnik-53/cislo-1/clanek-3805>. Acesso em: 15 jan. 2026.
- HERRERA-NEVÁREZ, M. A. et al. Empoderamiento y desempoderamiento, satisfacción, frustración, motivación e intención futura de... **Retos: Revista de Ciencias del Deporte, la Educación Física y las Ciencias Aplicadas al Deporte**, v. 49, p. 532–541, 2023. DOI: 10.47197/retos.v49.97485. Disponível em: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/97485>. Acesso em: 20 jan. 2026.
- HOSAIN, G. M. M.; ATKINSON, D. Underlying causes of disability in Bangladesh. **Asia-Pacific Journal of Public Health**, v. 14, n. 1, p. 47–52, 2002. DOI: 10.1177/101053950201400109. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12659409/>. Acesso em: 21 jan. 2026.
- KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; TAKAYANAGUI, A. M. M. Qualidade de vida: aspectos conceituais. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 280–286, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/BzJ6MYkkg6FK8pvy9tYM3Cr/>. Acesso em: 21 jan. 2026.
- MELO, G. L. R. et al. Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Para atletas Brasileños. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 23, n. 2, p. 133–145, 2023. DOI: 10.6018/cpd.530191. Disponível em: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/530191>. Acesso em: 20 jan. 2026.



- MIRA, T. et al. Tokyo 2020: a sociodemographic and psychosocial characterization of the Portuguese Paralympic team. **Healthcare**, Basel, v. 10, n. 7, p. 1185, 24 jun. 2022. DOI: 10.3390/healthcare10071185. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35885712/>. Acesso em: 15 jan. 2026.
- MUDJIANTO, S. et al. Quality of Life Athlete 2016 Paralympic Jabar. In: **IOP Conference Series: Materials Science and Engineering**, v. 180, n. 1, art. 012223, 2017. DOI: 10.1088/1757-899X/180/1/012223. Disponível em: <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/180/1/012223>. Acesso em: 19 jan. 2026.
- OLIVE, L. 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, art. 62, 24 ago. 2021. DOI: 10.1186/s40798-021-00352-4. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-021-00352-4>. Acesso em: 20 jan. 2026.
- PARSONS, A.; WINCKLER, C. Esporte e a pessoa com deficiência: contexto histórico. In: MELLO, M. T.; WINCKLER, C. (org.). **Esporte paralímpico**. São Paulo: Atheneu, 2012. p. 3–14.
- PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 241–250, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/>. Acesso em: 21 jan. 2026.
- PINHEIRO TEIXEIRA, A.; BEZERRA LINS, S. L. Evaluando variables psicosociales y la identidad social de atletas paralímpicos brasileños. **Liberabit. Revista Peruana de Psicología**, Lima, v. 24, n. 1, p. 45–60, 2018. DOI: 10.24265/liberabit.2018.v24n1.04. Disponível em: <https://revistaliberabit.edu.pe/index.php/Liberabit/article/view/108/96>. Acesso em: 22 jan. 2026.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54–67, 2000. DOI: 10.1006/ceps.1999.1020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10620381/>. Acesso em: 18 jan. 2026.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 141–166, 2001. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11148302/>. Acesso em: 18 jan. 2026.
- SIKORSKA, I.; GERC, K. Athletes with disability in the light of positive psychology. **Baltic Journal of Health and Physical Activity**, Gdańsk, v. 10, n. 1, p. 64–76, 2018. DOI: 10.29359/BJHPA.10.1.07. Disponível em: <https://www.balticsportscience.com/journal/vol10/iss1/7/>. Acesso em: 20 jan. 2026.