

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E A PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL: UM PARALELO ENTRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E A PSICOLOGIA NO CAMPO DA SAÚDE PÚBLICA

Thiego da Silva Socoloski¹ – Celer Faculdades

André Figueiredo Pedrosa² – Celer Faculdades

Eixo Temático 3: **Ciência, Saúde e Tecnologia**

Resumo

Na atenção básica em saúde no Brasil, o educador físico tem como campo de atuação o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Atuando no NASF, o profissional de educação física trabalha com uma equipe multiprofissional, promovendo saúde e prevenindo doenças através de grupos de exercícios físicos, apoio matricial, atendimentos individuais, consultas compartilhadas e visitas domiciliares. Este resumo expandido tem como objetivo estabelecer um paralelo entre a prática de exercícios físicos e o a promoção de saúde mental através de um relato de experiência de um grupo de exercícios realizados por um profissional de educação física que atua no NASF em um município do Oeste de Santa Catarina. Para a realização deste trabalho foi feita uma pesquisa com delineamento qualitativo e revisão bibliográfica sobre os temas da atividade física e da saúde mental. Os exercícios podem ser considerados como uma forma não medicamentosa para melhora de transtornos mentais devido à liberação de endorfinas que proporcionam sensação de prazer. Destacou-se que a prática regular de exercícios físicos sob orientação de um profissional de educação física, supera a ideia de que a atividade física seja apenas uma atividade de lazer ou de caráter ocupacional. Na saúde pública, estas atividades passam a ter uma conotação de tratamento e também podem ser consideradas uma forma de promoção de saúde mental.

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento. Exercício. Psicologia. Saúde Mental. Saúde Pública.

1 INTRODUÇÃO

O campo de atuação do profissional da educação física é muito amplo e variado, como por exemplo, escolas, academias de ginástica e práticas esportivas. Dentre as várias possibilidades, está a área da saúde pública, em que o profissional de educação física atua no Sistema Único de Saúde (SUS). O SUS tem como sua criação a promulgação da Lei 8080/90 e tem como diretrizes doutrinárias a universalidade, equidade e a integralidade (BRASIL, 1990).

O respectivo sistema de saúde possui três níveis de atenção à saúde, sendo eles o nível básico (primário), secundário e terciário (BRASIL, 2010). No

nível de atenção básica à saúde, o profissional de educação física deve atuar de forma preventiva e curativa.

Na atenção básica em saúde no Brasil, o educador físico tem como campo de atuação o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF). O NASF foi criado com o objetivo de ampliar a abrangência e o escopo das ações da atenção básica, bem como sua resolubilidade (BRASIL, 2008). Atuando assim com uma equipe multiprofissional, promovendo saúde através de grupos de exercícios físicos, apoio matricial, atendimentos individuais, consultas compartilhadas e visitas domiciliares.

Sendo uma atividade de promoção e prevenção à saúde da população, os grupos de exercícios físicos são locais de atividades interessantes para a população melhorar sua saúde e condicionamento físico. Nesses espaços os participantes podem se exercitar com orientação de um profissional qualificado, através de exercícios localizados, danças, atividade aeróbias e atividades ao ar livre. De uma forma geral, pode-se argumentar que as pessoas que tem um maior contato social vivem mais e com melhor saúde do que as pessoas com menor contato social (DRESSLER, BALIEIRO & SANTOS, 1997; apud CARNEIRO, R. S. et al., 2007). Este resumo expandido tem como objetivo estabelecer um paralelo entre a prática de exercícios físicos e o a promoção de saúde mental através de um relato de experiência de um grupo de exercícios realizados por um profissional de educação física que atual no NASF em um município do Oeste de Santa Catarina.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um relato de experiência de um grupo de exercícios físicos realizados por um profissional de educação física que atual no NASF em um município do Oeste de Santa Catarina. Para a realização do relato de experiência foi feito uma pesquisa com delineamento qualitativo e revisão bibliográfica sobre os temas da atividade física e da saúde mental.

3 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Além dos ganhos físicos que os grupos de exercícios físicos do NASF

proporcionam, há também um ganho de saúde mental, pois no grupo os participantes interagem entre si, fazem novas amizades e fortalecem as relações já estabelecidas.

Sabe-se que o exercício físico libera substâncias que trazem uma sensação de bem-estar, durante e após sua prática, de acordo com (Taylor et al., 1994; apud Vieira JLL et al., 2006) com relação aos exercícios físicos, em suas características gerais, há peculiaridades de curto prazo, como a melhora endógena na liberação de substâncias opióides que provocam bem-estar, como a endorfina. Sendo assim é uma boa forma, não medicamentosa para melhora de transtornos mentais comuns. De acordo com (FRAZER et al, 2005; apud MORAES et al., 2006) sugerem que, dentre outros métodos, a atividade física pode ser considerada eficaz no tratamento de transtornos mentais.

Alguns Transtornos Mentais Comuns (TMC) podem ser melhorados através da participação em grupos de atividade física:

O conceito de TMC foi proposto por Goldberg & Huxley e se refere a casos que apresentam sintomas não psicóticos, como insônia, fadiga, sintomas depressivos, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas, que produzem incapacidade funcional das pessoas, mas que não preenchem os requisitos para os diagnósticos do DSM-IV2 (MOREIRA, et al., p. 221-226, 2011).

Dentre os problemas de saúde, os TMC são largamente encontrados atualmente. No âmbito nacional pesquisas realizadas com amostras de municípios brasileiros, apresentaram taxas de prevalência que variaram de 17% a 35% (MOREIRA, et al., p. 221-226, 2011). Doenças como depressão e ansiedade, são comuns nos dias de hoje, tendo na atividade física uma ferramenta para melhora da saúde mental e funcional das pessoas. Para a OMS a participação em atividades físicas leves e moderadas pode atrasar os declínios funcionais. Dessa forma, manter-se ativo melhora a saúde mental e contribui na gestão de desordens como a depressão (MOREIRA, 2011).

Ao longo dos cinco anos de realização desse grupo de exercícios físicos notou-se que houveram tanto ganhos de saúde física, quanto saúde mental e melhora da qualidade de vida dos participantes. Vale ressaltar que a atividade realizada demonstra a necessidade de haver um profissional da educação física na saúde pública. O grupo enquanto atividade dos profissionais

do NASF ressalta o caráter multiprofissional do campo da saúde pública e mesmo ficando a cargo do profissional de educação física a coordenação do grupo, este, pode e deve contar com outros profissionais do NASF para a sua realização, como por exemplo, do profissional psicólogo.

4 CONCLUSÃO

Pode-se perceber que a realização do grupo de exercícios físicos como meio para a promoção da qualidade de vida dos usuários do SUS foi efetiva, principalmente pelos ganhos relacionados à melhora da coordenação motora e do condicionamento físico dos participantes. Além disso, o grupo fez com que os usuários evitassem ganhar peso se constituindo também, como um tratamento para a população com diabetes e hipertensão.

Foram observados simultaneamente ganhos relacionados à saúde mental, proveniente de uma socialização das pessoas, de uma constituição de vínculo com o coordenador do grupo e pelos efeitos fisiológicos que a atividade física proporciona no corpo do sujeito, principalmente relacionado à liberação de endorfinas. Destaca-se que a prática regular de exercícios físicos sob orientação de um profissional de educação física, supera a ideia de que a atividade física seja apenas uma atividade de lazer ou de caráter ocupacional. Na saúde pública, estas atividades passam a ter uma conotação de tratamento e que por proporcionarem sensação de prazer ao sujeito e ganhos em relação à saúde física, também podem ser consideradas uma forma de promoção de saúde mental.

THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES AND THE PROMOTION OF MENTAL HEALTH: A PARALLEL BETWEEN PHYSICAL EDUCATION AND PSYCHOLOGY IN THE FIELD OF PUBLIC HEALTH

Abstract

In the primary care in Brazil, the physical educator has the Family Health Support Center (NASF in portuguese) like a work field . Working in the NASF, the physical education professional works with a multiprofessional team, promoting health and preventing diseases through physical exercise groups, matricial support, individual consultations, shared consultations and home visits. This expanded abstract aims to establish a parallel between the practice of physical exercises and the promotion of mental health through an experience report of a group of exercises performed by a physical education professional who is currently in NASF in a cityy in the West of Santa Catarina . For the accomplishment of this work a research with qualitative delimitation and bibliographical revision on the themes of the physical activity and of the mental health was done. The exercises can be considered as a non-medicated way to improve mental disorders due to the libration of endorphins that provide a sensation of pleasure. It was

emphasized that the regular practice of physical exercises under the guidance of a physical education professional, surpasses the idea that physical activity is only a leisure or occupational activity. In public health, these activities come to have a connotation of treatment and can also be considered a way of promoting mental health.

Keywords: Exercise. Physical Education and Training. Psychology. Mental Health. Public Health.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, Tânia R Bertoldo et al . Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 42, n. 2, p. 302-307, Apr. 2008 .

BRASIL. Ministério da Saúde. **LEI Nº 8.080, DE 19 DE SETEMBRO DE 1990**. Regula, em todo o território nacional, as ações e serviços de saúde. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm>. Acesso em 15 de outubro de 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA Nº 154, DE 24 DE JANEIRO DE 2008**. Estabelece a criação dos Núcleos de Apoio a Saúde da Família. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/prt0154_24_01_2008.html>. Acesso em 15 de outubro de 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA Nº 4.279, DE 30 DE DEZEMBRO DE 2010**. Estabelece diretrizes para a organização da Rede de Atenção à Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt4279_30_12_2010.html>. Acesso em 15 de outubro de 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes do NASF. Núcleo de Apoio a Saúde da Família / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

CARNEIRO, R. S. et al,. Qualidade de vida, Apoio Social e Depressão em Idosos: Relação com Habilidades Sociais. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 20 (2), 229-237.

MOREIRA, Juliana Kelly Pinto et al . Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em uma população assistida por equipes do Programa Saúde da Família. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro , v. 60, n. 3, p. 221-226, 2011 .