



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I**

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL**

ANA PAULA JACINTO DA SILVA

**ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CAMPO DA SAÚDE
MENTAL: ARTIGO DE REVISÃO**

**CAMPINA GRANDE
2020**

ANA PAULA JACINTO DA SILVA

ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CAMPO DA SAÚDE MENTAL: ARTIGO DE REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Saúde Mental.
Área de concentração: Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Laércia Maria Bertulino de Medeiros

**CAMPINA GRANDE
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586a Silva, Ana Paula Jacinto da.

Atuação do profissional de Educação Física no campo da saúde mental [manuscrito] : artigo de revisão / Ana Paula Jacinto da Silva. - 2020.

18 p.

Digitado.

Monografia (Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial) - Universidade Estadual da Paraíba, Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa , 2020.

"Orientação : Profa. Dra. Laércia Maria Bertulino de Medeiros , Departamento de Psicologia - CCBS."

1. Atividade física. 2. Saúde mental. 3. Promoção de Saúde. I. Título

21. ed. CDD 362.2

ANA PAULA JACINTO DA SILVA

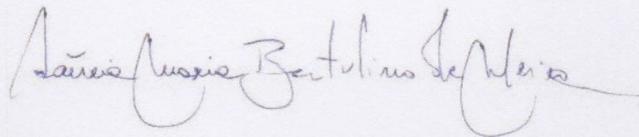
ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CAMPO DA SAÚDE MENTAL: ARTIGO DE REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Saúde Mental.
Área de concentração: Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

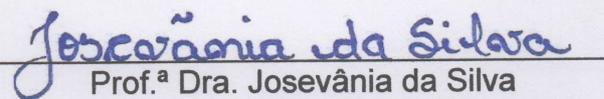
Orientador: Prof^a. Dr^a. Laércia Maria Bertulino de Medeiros

Aprovada em: 26/11/2020.

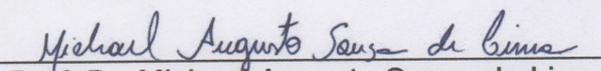
BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Dra. Laércia Maria Bertulino de Medeiros (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.^a Dra. Josevânia da Silva
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Michael Augusto Souza de Lima
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

A Deus por nunca me abandonar,
DEDICO.

“As intervenções em saúde mental devem promover novas possibilidades de modificar e qualificar as condições e modos de vida, orientando-se pela produção de vida e de saúde e não se restringindo à cura de doenças”. (BRASIL, 2013)

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Atuação do profissional de educação física na área da saúde	12
Tabela 2 – Principais patologias citadas	13
Tabela 3 – Intervenções citadas e as contribuições da atividade física para a saúde mental	15

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAPS_ CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSCIAL

CBO_ CLASSIFICAÇÃO BRASILEIRA DE OCUPAÇÕES

CNS _ CADASTRO NACIONAL DE SAÚDE

NASF _ NÚCLEO DE APOIO A SAÚDE DA FAMÍLIA

OMS _ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE

SUS _ SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	REFERENCIAL TEÓRICO	09
2.1	Educação física e políticas públicas	09
2.2	Atividade física e saúde mental.....	10
3	METODOLOGIA	11
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	12
4.1	Atuação do profissional de educação física na área da saúde.....	12
4.2	Principais patologias citadas	13
4.3	Intervenções citadas e as contribuições da atividade física para a saúde mental.....	14
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
	REFERÊNCIAS.....	16

ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CAMPO DA SAÚDE MENTAL: ARTIGO DE REVISÃO

Silva, Ana Paula Jacinto

RESUMO

Este artigo traz uma síntese de como a atividade física pode contribuir na integralidade da atenção psicossocial, sendo ferramenta para promover melhorias na saúde mental. Traz como objetivo geral a necessidade de identificar e analisar as contribuições biopsicossociais da atividade física na promoção da saúde mental. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura e que utiliza como base os bancos de dados Google Acadêmico e *Scielo*, no período de 2015 a 2020. Destacamos 9 artigos voltados para o tema, atuação do profissional de educação física na área da saúde, e o que podemos compreender é que delimitar espaços muito rígidos entre os profissionais podem colocar em risco o cuidado ampliado; na pesquisa, as patologias mais comumente citadas foram: depressão (4 artigos); estresse (2 artigos), e a ansiedade (1 artigo); selecionamos 6 artigos que discutem entre si, quais as contribuições da atividade física para a saúde mental e como ocorreria essas práticas, logo identificamos que não há uma prática ou linha de exercício estabelecida, deixando a cargo do profissional definir qual estratégia ou metodologia se enquadra melhor com a demanda. Fica evidente a lacuna existente na literatura relacionada a temática, atividade física e saúde mental, por isso, propomos que novos estudos devam ser realizados a fim de elucidar melhor as estratégias metodológicas de treino e a manipulação das variáveis do treinamento.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde Mental. Promoção de Saúde..

ABSTRACT

This article provides a summary of how physical activity can contribute to comprehensive psychosocial care, being a tool to promote improvements in mental health. Bringing as a general objective the need to identify and analyze the biopsychosocial contributions of physical activity in the promotion of mental health. This is a systematic review of the literature and based on the Google Scholar and Scielo databases, from 2015 to 2020. We highlight 9 articles focused on the theme, the performance of physical education professionals in the health area, and what we can understand is that delimiting very rigid spaces between professionals can put extended care at risk; in research, the pathologies most commonly cited were: depression (4 articles); stress (2 articles), and anxiety (1 article); we selected 6 articles that discuss among themselves, what the contributions of physical activity to mental health are and how these practices would occur, then we identified that there is no established practice or line of exercise, leaving it up to the professional to define which strategy or methodology best fits with demand. . The gap in the literature related to the theme, physical activity and mental health is evident, therefore, we propose that further studies should be carried out in order to better elucidate the methodological training strategies and the manipulation of training variables.

Keywords: Physical activity. Mental health. Health Promotion.

1. INTRODUÇÃO

O meu primeiro contato relacionado ao contexto de saúde mental se deu após o meu ingresso como profissional de educação física no município de Pocinhos - PB, passei a compor a equipe do programa NASF (Núcleo Ampliado de Saúde da Família) que possui em suas diretrizes o trabalho pautado no apoio matricial, multiprofissional e intersetorial. Partindo deste contexto, firmamos uma parceria com o CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) onde iniciou a minha jornada pela saúde mental. Ao longo desses quase 6 anos foram inúmeras as oportunidades de mergulhar nessa linha de estudo, no entanto, me inquietava a lacuna deixada por minha base acadêmica, uma vez que, não houve na minha formação disciplinas específicas para o tema, educação física e saúde mental. Contudo, no âmbito do trabalho sempre nos foram ofertadas capacitações e formações que estimularam a necessidade de aliar o conhecimento prático com a teoria, dando suporte para outros profissionais que optarem por seguir por essa linha de conhecimento.

A partir da análise destes pontos colocados anteriormente, surgiram alguns questionamentos que nortearam e conduziram esse trabalho: Como a prática da atividade física pode contribuir na integralidade da atenção psicossocial, sendo ferramenta para promover melhorias na saúde mental? Trazendo como objetivo geral a necessidade de identificar as contribuições biopsicossociais da atividade física na promoção da saúde mental.

Mesmo valorizando minha experiência prática e considerando a vivência adquirida no decorrer desses anos, existiu a necessidade de fundamentar na ciência os benefícios trazidos pela prática de atividades físicas para pessoas portadoras de transtornos mentais e como se dá esse cuidado.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Educação física e políticas públicas

A jornada da Educação Física vem se firmando ao longo da história e reafirmando a importância desta profissão para a sociedade. Fruto de muitas lutas e anseios foi promulgada no dia 1º de setembro de 1998 a lei Nº 9.696/98, sendo esta responsável por regulamentar a Educação Física e firmar um importante marco no processo de construção da identidade desta profissão, que há muito vem buscando seu espaço.

Outras datas também são consideradas importantes para o avanço, valorização e inserção do Profissional de Educação Física no âmbito da Saúde: Em 1997, houve o reconhecimento do Profissional de Educação Física entre as categorias de profissionais da Saúde pelo CNS (Cadastro Nacional de Saúde); em 2008, foi criado o programa NASF (Núcleos de Apoio à Saúde da Família), sendo considerado um dos mais importantes programas para a inserção do Profissional de Educação Física no SUS (portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008); já no ano de 2013, foi criado um CBO (Classificação Brasileira de Ocupações) provisório obrigatório e houve também a publicação da lei 12.864/2013, que inclui a atividade física como fator determinante e condicionante da saúde. Em 2018, através da portaria nº 3.582 de 6 de novembro, foi criado o programa Academia da Saúde, que tem como objetivo a promoção e cuidado em saúde; e por fim, em 2020, a mais recente conquista trata-se da inserção das funções do Profissional de Educação Física e a criação de um CBO definitivo, o Ministério do Trabalho passou a

apresentar um novo código: 2241-40, para o Profissional de Educação Física na Saúde. Com isso, temos algumas melhorias referentes a categoria, tais como: ampliação do campo de trabalho, trazendo possibilidades tanto no sistema público quanto no privado; reconhecimento como profissional da área da saúde com suas funções e competências estabelecidas.

Com a criação do novo CBO ficaram definidas como competências para o Profissional de Educação Física, a realização de ações que promovam a saúde a partir de práticas corporais, atividades físicas e de lazer. A Política Nacional de Promoção de Saúde também traz como definição, “o cuidado transversal, que opere articulando e integrando as várias áreas técnicas especializadas, os vários níveis de complexidade e as várias políticas específicas de saúde” (CAMPOS, 2004, p.746). Portanto, o Profissional de Educação Física deverá integrar o seu saber aos demais e a partir da ótica coletiva ofertar um cuidado que atenda às necessidades do usuário, de maneira mais ampla e eficaz.

Para isto, é preciso considerar a intersectorialidade, que de acordo com Campos 2004, é o processo de construção compartilhada, em que os diversos setores envolvidos são tocados por saberes, linguagens e modos de fazer que não lhes são usuais, pois pertencem ou se localizam no núcleo da atividade de seus parceiros. Para que haja êxito a partir dessa metodologia de trabalho é necessário haver comprometimento dos profissionais envolvidos, construindo vínculos e compartilhando responsabilidades para ofertar um serviço mais ampliado e qualificado.

Dentro do saber do Profissional de Educação Física, as práticas corporais e exercícios físicos são importantes ferramentas para este cuidado ampliado, pautando seu trabalho em: “Promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e de atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos, danças populares, entre outras”. (BRASIL,2018, p.22)

É recomendado que as intervenções possibilitem a ampliação da oferta, considerando a singularidade e particularidade, onde o cuidado esteja não só na doença, mas no usuário e no meio que o cerca, ampliando assim, o olhar para as causas que levaram ao seu adoecimento. Considerando a Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS) que traz como seu principal objetivo, a promoção da equidade e a melhoria das condições e dos modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais (BRASIL, 2018, p.11).

2.2. Atividade física e saúde mental

De acordo com Lazzoli (1998), a atividade física é definida como qualquer movimento com o resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso e não necessariamente a prática desportiva. Partindo deste conceito, entende-se como atividade física todo movimento executado que haja gasto energético, tais como: atividades instrumentais da vida diária, nadar, brincar, dançar, atividades laborais, atividades domésticas, enfim.

Para compreender melhor este cenário é necessário irmos mais afundo sobre a relação entre atividade física e saúde mental. Entende-se por saúde mental, "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de

contribuir para sua comunidade (OMS, 2014, p.110). Portanto, a saúde mental está diretamente ligada a maneira como o ser humano se comporta e sente as demandas impostas no cotidiano, toda sua vivência e como cada pessoa reage a essas demandas. Considera-se patologia a partir do momento que torna o indivíduo disfuncional, ou seja, incapaz de executar suas atividades corriqueiras.

A atividade física se apresenta no campo da saúde mental, como um importante recurso terapêutico capaz de influenciar de maneira positiva na saúde de pessoas que sofrem de transtornos mentais e efeitos colaterais de psicofármacos.

A necessidade de terapias alternativas que vão potencializar a vida e o bem-estar das pessoas que lidam com problemas de saúde mental é urgente, bem como a necessidade de focar no desenvolvimento de oportunidades de tratamento adicionais (ALMEIDA, 2015). Segundo o Ministério da Saúde (2013), as intervenções em saúde mental devem promover novas possibilidades de modificar e qualificar as condições e modos de vida, orientando-se pela produção de vida e de saúde e não se restringindo à cura de doenças. As intervenções devem considerar o usuário em toda a sua amplitude.

Com base no texto de Naci e Ioannidis (2013), a atividade física tem sido utilizada como um importante recurso terapêutico, aliada ao tratamento medicamentoso e outras modalidades de terapias. Já o texto de Melgosa (2009), diz que há influências benéficas do exercício físico quando praticado regularmente e adaptado à especificidade de cada indivíduo, não se limita apenas à musculatura, mas poderá se estender a todos os órgãos e funções do corpo.

Além disso, “a prática de exercícios físicos traz importantes benefícios também em relação a distúrbios do sono, transtornos de humor, e aspectos cognitivos como memória e aprendizagem” (PEREIRA, 2013). Portanto, é possível compreender a partir das referências citadas, que já está consolidado o fato de que as práticas corporais são ferramentas essenciais na prevenção de agravos em usuários de transtornos mentais, atuando diretamente na homeostase hormonal, assim como também, trazendo benefícios sociais de inclusão, promoção de bem-estar e qualidade de vida.

Essas intervenções devem ofertar novas possibilidades de cuidando, que ampliem os escopos das ações e traga melhorias a vida do usuário. Cuidando-o em toda sua amplitude, considerando o meio social que ele está inserido, e vendo-o além da doença como um sujeito de direitos, na sua forma mais ampla. O Ministério da Saúde orienta que as práticas corporais voltadas para o cuidado de pessoas com adoecimento mental tenham como objetivos, “favorecer a percepção corporal, a autoimagem, a coordenação psicomotora, compreendidos como fundamentais ao processo de construção de autonomia, promoção e prevenção em saúde.” (BRASIL, 2015)

3. METODOLOGIA

Este estudo traz uma revisão sistemática da literatura utilizando como base os bancos de dados Google Acadêmico e *Scielo*, com a finalidade de encontrar estudos que relacionam a inserção do profissional de educação física no cuidado de pacientes com doença mental e a atividade física vinculada a saúde mental. Foi definido o período de 2015 a 2020 para selecionar os artigos e utilizamos os seguintes descritores para a busca: Atividade Física; Saúde Mental e Promoção de Saúde.

Na primeira busca realizada a partir dos descritores, encontramos mais de 16 mil artigos; em uma segunda busca utilizando os descritores entre aspas e

separados por vírgula, diminuindo consideravelmente para 134 artigos; para filtrarmos ainda mais, foram utilizados como critérios de exclusão os artigos incompletos, que apresentavam incoerência na metodologia ou que não apresentasse relevância para o estudo. Utilizamos como critérios de inclusão, os artigos que apresentaram um conteúdo relevante com os objetivos da pesquisa e que foram citados em outros estudos, chegando ao número de 20 artigos.

Após analisar os títulos, resumos e textos completos, os artigos foram colocados em tabelas com o objetivo de organizar e sistematizar. Por fim, ocorreram as análises críticas dos conteúdos, considerando o mérito científico de cada estudo e possíveis relações de similaridade ou conflito entre eles.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1. Atuação do profissional de educação física na área da saúde

Com a introdução do profissional de educação física no campo da saúde vieram inúmeros questionamentos com relação a prática destes profissionais e como introduzi-los na rotina já existente. Logo, como foi citado anteriormente, foi preciso definir suas ações. Segundo Wachs (2017, p.401), “a principal estratégia instituída tem sido ofertar informações para que as pessoas adotem hábitos de vida mais saudáveis, entre eles a prática regular de exercícios”; e Schuh (2015), afirma que a inserção do Profissional de Educação Física no NASF é de fundamental importância pelos aspectos físicos, cognitivos e sociais desenvolvidos por ele, promovendo melhora da qualidade de vida da população.

Partindo da análise dos artigos selecionados para a pesquisa, foi possível catalogar os que se referiam a atuação do profissional de educação física no campo da saúde, segue abaixo a tabela:

Tabela 1

Atuação do profissional de educação física na área da saúde

Nº	Autor	Tema
1	Abreu, M. O., & Dias, I. S. (2017)	Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL
2	da Silva, C. L., de Souza, M. F., Rossi Filho, S., da Silva, L. F., & Rigoni, A. C. C. (2017)	Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática.
3	de Rezende Neves, R. L., de Cesaro Antunes, P., Baptista, T. J. R., & Assumpção, L. O. T. (2015)	Educação física na saúde pública: revisão sistemática
4	dos Santos Carvalho, A., Abdalla, P. P., & Júnior, C. R. B. (2017).	Atuação do profissional de educação física no sistema único de saúde: revisão sistemática.
5	Ferreira, L. A. D. S., Damico, J. G. S., & Fraga, A. B. (2017)	Entre a composição e a tarefa: estudo de caso sobre a inserção da educação física em um serviço de saúde mental.
6	Gadelha, D. B. C. (2019).	Educação física como estratégia para integralidade na atenção psicossocial.

7	Schuh, L. X., Brand, C., Krug, S. B. F., Garcia, E. L., Gaya, A. R., & Roth, M. A. (2015).	A inserção do profissional de educação física nas equipes multiprofissionais da estratégia saúde da família.
8	Silva, P. F. A. D., & Baptista, T. W. D. F. (2015).	A Política Nacional de Promoção da Saúde: texto e contexto de uma política.
9	Wachs, F. (2017).	Educação Física e o cuidado em saúde: explorando alguns vieses de aprofundamento para a relação.

Fonte: Elaborada pelo autor, 2020.

Destacamos 9 artigos voltados para essa temática, e o que podemos compreender com esta avaliação é que delimitar espaços muito rígidos entre os profissionais podem colocar em risco o cuidado ampliado, sendo este o que deve ser ofertado pelo SUS. Limitar os saberes é aumentar de maneira considerável a quantidade de encaminhamentos, sendo uma consequência deste padrão de serviço, trazendo assim, o cuidado focado para a doença. Uma vez que, cada profissional observa seu campo de trabalho deixando de ver o usuário em toda sua amplitude, e com isso, reproduz mais uma vez o velho conceito do cuidado centrado na doença.

Mas, até onde seria considerado limite para a prática do profissional de educação física e das demais categorias que estão incluídas nas equipes multiprofissionais? Wachs (2017, p.341) defende que, “caso o profissional queira trabalhar com reabilitação física, ele deveria cursar fisioterapia; caso queira trabalhar com recreação hospitalar, deveria cursar terapia ocupacional; caso queira trabalhar com saúde mental, deveria cursar psicologia”; já Gadelha (2019), traz a Educação física como uma estratégia para integralidade na atenção psicossocial, explorando todas as possibilidades e reafirmando a importância de um trabalho compartilhado, visando o cuidado integral e ampliado do usuário.

Os autores apresentam entendimentos opostos com relação ao tema, um afirma que o profissional tem que se deter a um único campo de saber, já o outro, defende um cuidado ampliando onde cada campo de saber completa os demais. Portanto, fica claro que há um longo caminho a ser percorrido e que se faz necessário o aprofundamento dos estudos, uma vez que, o tema é discutido de maneira superficial em relação ao direcionamento da atuação destes profissionais no campo da saúde, não potencializando toda a gama de benefícios que poderia ser colocada à disposição do serviço.

4.2. Principais patologias citadas

A literatura é muito abrangente quando se refere aos distúrbios mentais que acometem a sociedade e sua incidência, porém, os estudos voltados para a atividade física e saúde trazem indagações de quais patologias são mais presentes. Nos artigos relacionados aos distúrbios mentais e exercícios físicos, que foram utilizados na pesquisa, as patologias mais comumente citadas foram: depressão (4 artigos); estresse (2 artigos), e a ansiedade (1 artigo). Como destacamos na tabela a seguir:

Tabela 2
Principais patologias citadas

Nº	Autor	Tema	Principais patologias associadas
1	Anibal, C., & Romano, L. H. (2017).	Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão	Depressão
2	Batista, J. I., & de Oliveira, A. (2016).	Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão.	Ansiedade; Estresse; Depressão.
3	Freitas, V., Melo, C. C. D., Leopoldino, A., Boletini, T., & Noce, F. (2018).	Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários	Estresse
4	Oliveira, D. G., Santos Fortes, L., Evangelista, W. L. S., & Scoss, D. M. (2016).	Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão.	Depressão
5	Zappelini, A., Andreis, L. M., Simas, J. P. N., Gongora, G. Z., do Rosário, M. J. P., & Parcias, S. R. (2017).	Atividade física relacionada aos sintomas depressivos e estado cognitivo de idosos.	Depressão

Fonte: Elaborada pelo autor, 2020.

A sistematização dos artigos pesquisados na tabela II, nos mostra a prevalência da depressão como sendo o distúrbio mais recorrente entre os pesquisados.

A depressão é uma doença de ordem psíquica muito frequente atualmente, podendo acometer qualquer faixa etária, classe social ou cultural. A depressão afeta um número cada vez maior de pessoas, tendo status de uma das doenças mais frequentes na atualidade, trazendo dor, sofrimento tanto ao paciente, como suas respectivas famílias, gerando um desequilíbrio na estrutura familiar e nas relações interpessoais. (OLIVEIRA, 2016, p.02).

No entanto, evidenciou a pequena quantidade de pesquisas realizadas neste campo de saber, frente a imensa gama de possibilidades que o tema propõe e reafirmando a necessidade de sensibilizar os profissionais da educação física para compreender melhor esta temática.

4.3. Intervenções citadas e as contribuições da atividade física para a saúde mental

Analisando os artigos, e tendo como objetivo avaliar as intervenções da educação física no contexto da saúde mental, e considerando que na literatura há o reconhecimento efetivo de que as práticas corporais têm o papel de um auxiliar terapêutico (VEIT, 2015), atuando com muita eficiência na socialização e fortalecimento dos vínculos. Foi possível selecionar 6 artigos que discutem entre si como ocorreria essas práticas e quais os benefícios decorrentes, sistematizados na tabela abaixo:

Tabela 3
Intervenções citadas e as contribuições da atividade física para a saúde mental

Nº	Autor	Tema
1	Bottcher, L. B. (2019).	Atividade física como ação para promoção da saúde: um ensaio crítico
2	Cesaroni, F., Morici, M., & Gherardi, G. (2018).	O papel preventivo da atividade física na saúde mental
3	Lourenço, Bruno da Silva et al. 2017.	Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental
4	Oliveira, E. N., de Aguiar, R. C., de Almeida, M. T. O., Eloia, S. C., & Lira, T. Q. (2011).	Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. Saúde Coletiva
5	Scheffer, M. L. C. (2015).	Qualidade de vida e atividade física
6	Veit, A., & Rosa, L. D. R. (2015).	Educação Física e a intervenção na Saúde Mental

Fonte: Elaborada pelo autor, 2020.

Estes artigos trazem no seu conteúdo uma análise quanto aos benefícios da atividade física para os usuários acometidos com sofrimento psíquico:

Tendo em vista os inúmeros benefícios da atividade física e levando em consideração o prazer que ela traz a quem a pratica, foi levantada a hipótese de que este bem-estar pode ajudar no tratamento da depressão já que a prática estimula a produção de hormônios (Noradrenalina e Serotonina) que estão intimamente ligados ao bem-estar. (OLIVEIRA, 2016, p.05)

Zappellini (2017, p.498), diz que as “Idosas que praticavam mais minutos de atividade física semanal tinham menos sintomas depressivos e melhor estado cognitivo”. A prática de atividade física regular deve visar não apenas a melhora fisiológica e estética, como também os efeitos proporcionados no aspecto social, no estilo de vida mais saudável, assim como na adoção de práticas alimentares balanceadas. (OLIVEIRA, 2016, p.16).

A atividade física pode representar um tratamento paliativo (não excludente das terapias convencionais) seguro e eficiente, considerado por alguns autores até mesmo equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, e sem o desconforto das reações adversas e alto custo da terapia medicamentosa. (ANIBAL, 2017, p.19).

De acordo com Oliveira (2011, p.128), os dados epidemiológicos sugerem que “pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por distúrbios mentais do que as sedentárias.” Logo, a atividade física possui seu papel importante como agente de prevenção, indicando que pessoas que praticam atividades físicas de maneira regular tem menos possibilidades de acometimento de doenças mentais, e ressaltando que pessoas fisicamente ativas, tendem a desenvolver um processo cognitivo mais rápido.

Portanto, foi possível observar que não há uma prática ou linha de exercício estabelecida, deixando a cargo do profissional definir qual estratégia ou metodologia

se enquadra melhor com a demanda. Os estudos sugerem que se faz necessário a criação do vínculo entre o profissional e os usuários do serviço, facilitando a adesão aos exercícios propostos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da apresentação e discussão do tema, foi evidenciado a importância do profissional de educação física como profissional de saúde, e o quanto sua prática é indispensável, principalmente na política de atenção primária. Havendo a possibilidade de contribuir positivamente para ampliação na oferta de cuidado ao usuário, das mais variadas patologias e suas comorbidades.

Logo, a atividade física contribui tanto no fator preventivo quanto no tratamento de pessoas com adoecimento mental, sendo utilizada como um recurso auxiliar terapêutico primordial, muitas vezes equiparada ao tratamento medicamentoso. No entanto, não há definição quanto a metodologia utilizada ou orientação dos exercícios que são mais eficientes ou não, por outro lado, isso nos traz um escopo maior de possibilidades.

Portanto, fica evidente a lacuna existente na literatura relacionada a temática, atividade física e saúde mental, por isso, propomos que novos estudos devam ser realizados a fim de elucidar melhor as estratégias metodológicas de treino e a manipulação das variáveis do treinamento, como tipo de exercícios, volume, intensidade, que parecem não estar ainda bem claras na literatura (ANIBAL, 2017), e a necessidade da reformulação dos currículos dos cursos de educação física, formando assim, profissionais mais empáticos e capacitados para atuarem nesta área.

REFERÊNCIAS

ABREU, M. O.; DIAS, I. S. Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 18, n. 2, p. 512-526, 2017.

ALMEIDA, A.S.; FUREGATO A. R. F. "Papéis e perfil dos profissionais que atuam nos serviços de saúde mental." **Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde** 4.1 (2015).

ANIBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco—Edição**, n. 9, 2017.

BATISTA, J. I.; DE OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, v. 19, n. 3, p. 1-10, 2016.

BOTTCHER, L. B. Atividade física como ação para promoção da saúde: um ensaio crítico. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, p. 98-111, 2019.

BRASIL. Centros de Atenção Psicossocial e Unidades de Acolhimento como lugares da atenção psicossocial nos territórios: orientações para elaboração de projetos de construção, reforma e ampliação de CAPS e de UA. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Especializada e 93 Temática. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/centros_atencao_psicossocial_unidades_acolhimento.pdf Acesso em: 30/10/2020; 10;30.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ Ministério

da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 40 p.

CAMPOS, G. W., Barros, R. B. D., & Castro, A. M. D. (2004). Avaliação de política nacional de promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 9, 745-749

CEÇARONI, F.; MORICI, M.; GHERARDI, G. O PAPEL PREVENTIVO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL. **in Corpore Sano**, p. 68, 2018.

DA SILVA, C. L. et al. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 57-65, 2017.

DE REZENDE N. R. L. et al. Educação física na saúde pública: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 2, p. 163-177, 2015.

DOS SANTOS CARVALHO, A.; ABDALLA, P. P.; BUENO JÚNIOR, C. R. Atuação do profissional de educação física no sistema único de saúde: revisão sistemática. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 3, 2017.

FERREIRA, L. A. S.; DAMICO, J. G. S.; FRAGA, A. B. Entre a composição e a tarefa: estudo de caso sobre a inserção da educação física em um serviço de saúde mental. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 2, p. 176-182, 2017.

FREITAS, V. et al. Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários. **Revista de psicología del deporte**, v. 27, n. 4, p. 0075-81, 2018.

GADELHA, D.B.C. **Educação física como estratégia para a integralidade na atenção psicossocial**. 2019. 99 f. Dissertação. (Mestrado Acadêmico em Saúde da Família) - Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família, Campus Sobral, Universidade Federal do Ceará, Sobral, 2019.

LAZZOLI, J. K., Nóbrega, A. C. L. D., Carvalho, T. D., Oliveira, M. A. B. D., Teixeira, J. A. C., Leitão, M. B., ... & Rezende, L. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 4(4), 107-109.

LEI Nº 9.696, DE 1º DE SETEMBRO DE 1998. Dispõe sobre a regulamentação da profissão de educação física e cria os respectivos conselho federal e conselhos regionais de educação física. Disponível em:
<http://www.ficms.com.br/web/biblioteca/Lei%20n%BA%209696,%20de%201%20de%20setembro%20de%201998..pdf>

LOUREIRO, A. et al. 1.1 Condicionantes da saúde mental e os instrumentos de avaliação de impactos. **Território e Saúde Mental em Tempos de Crise**, p. 11, 2015.

LOURENÇO, B. S. *et al.* Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. **Esc. Anna Nery Rev. Enferm**, v. 21, n. 3, p. 8, 2017.

MARKOU, E.; PANTELIS S. "relação entre desporto, exercício/atividade física e saúde mental: políticas e práticas existentes na união europeia." **in Corpore Sano** (2018): 15.

NACI, H.; IOANNIDIS, J. P. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: **metaepidemiological study**. *Bmj*, v. 347, p. f5577, 2013.

OLIVEIRA, D. G. et al. Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão. **REVISTA UNIÍTAO EM PESQUISA**. ISSN: 2236-9074, v. 6, n. 2, 2016.

OLIVEIRA, E. N. et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

PAPPOUS, A.; ZAFEIRI, A. Indicadores mentais e atividade física. **in Corpore Sano**, p. 60, 2018.

PEREIRA, Ana. L. S. Exercício físico no controle e prevenção da ansiedade e depressão. 33f. 2013. Faculdade de Educação Física, Centro Universitário de Formiga, UNIFOR, Formiga, MG, 2013.

PORTARIA Nº 154, DE 24 DE JANEIRO DE 2008 *Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF*. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/prt0154_24_01_2008.html

PORTARIA Nº 3.582, DE 6 DE NOVEMBRO DE 2018 Dispõe sobre a aplicação de recursos aprovados pela Lei 13.658, de 7 de maio de 2018 que abriu crédito especial, em favor de diversos órgãos do Poder Executivo Federal, cabendo ao Ministério da Saúde, crédito orçamentário na ação 20YL, com a finalidade de permitir a Estruturação de Academias da Saúde. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/49744211/do1-2018-11-12-portaria-n-3-582-de-6-de-novembro-de-2018-49744104

SCHEFFER, M. L. C. Qualidade de vida e atividade física na literatura. 2015.

SCHUH, L. X. et al. A inserção do profissional de educação física nas equipes multiprofissionais da estratégia saúde da família. **Saúde (Santa Maria)**, v. 41, n. 1, p. 29-36, 2015.

VEIT, A.; ROSA, L. R. Educação Física e a intervenção na Saúde Mental. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 12, n. 1, 2015.

WACHS, F. Educação Física e o cuidado em saúde: explorando alguns vieses de aprofundamento para a relação. **Revista Saúde em Redes**, v. 3, n. 4, p. 339-349, 2017.

World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Fact sheet 220; 2014 [cited 2014 Mar 25]. Available from: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. [Links]>.

ZAPPELINI, A. et al. Atividade física relacionada aos sintomas depressivos e estado cognitivo de idosos. **Saúde e Pesquisa ISSN 2176-9206**, v. 10, n. 3, p. 493-500, 2017.