

## Artigos de Revisão

# Práticas dos profissionais de Educação Física na atenção psicossocial em saúde mental<sup>1</sup>

Practices of physical Education Professionals in psychosocial care for mental health

Prácticas profesionales de los profesores de Educación Física en la atención psicosocial a la salud mental



Luiz Fernando Lima Machado

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil  
luisfernandotna@hotmail.com



Flávia Gonçalves da Silva

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil  
flaviagonsalves@yahoo.com.br

**Resumo:** Este trabalho teve como objetivo analisar quais e como são as práticas corporais que os profissionais de Educação Física desenvolvem na atenção psicossocial em saúde mental, por meio de uma revisão sistemática integrativa. A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Scielo, PUBMED, Portal de Periódicos CAPES e BVS, entre 2013 até março de 2024, por meio das palavras-chaves educação física e atenção psicossocial; educação física e CAPS; práticas corporais e atenção psicossocial. Foram encontrados 16 artigos que se enquadram nos critérios de inclusão. Os estudos evidenciam as potencialidades da prática do profissional da educação física no processo de reabilitação psicossocial, bem como na promoção em saúde mental.

**Palavras-chaves:** Práticas Corporais; Saúde Mental; Atenção Psicossocial em Saúde Mental, Educação Física.

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

**Abstract:** This study analyzed the body practices developed by physical education professionals in psychosocial care for mental health through an integrative systematic review. The data collection included publications from *Scielo*, *PUBMED*, *CAPES* Periodicals Portal, and *BVS* databases from 2013 to March 2024. The keywords included words such as physical education and psychosocial care, physical education and *CAPS* (Portuguese acronym for Psychosocial Care Centers), body practices and psychosocial care. A total of 16 articles were found. The studies highlight the potential of the practices carried out by physical education professionals in psychosocial rehabilitation processes, as well as in mental health promotion.

**Keywords:** Body Practices; Mental Health; Psychosocial Care in Mental Health; Physical Education.

**Resumen:** El objetivo de este estudio fue analizar las prácticas corporales desarrolladas por los profesionales de Educación Física en la atención psicosocial a la salud mental, a través de una revisión sistemática integradora. Los datos se recogieron de las bases de datos *Scielo*, *PUBMED*, *CAPES* y *BVS* entre 2013 y marzo de 2024, utilizando las palabras clave educación física y atención psicosocial, educación física y *CAPS*, prácticas corporales y atención psicosocial. Se encontraron 16 artículos que cumplían los criterios de inclusión. Los estudios muestran el potencial de la práctica de los profesionales de la educación física en el proceso de rehabilitación psicosocial, así como en la promoción de la salud mental.

**Palabras chaves:** Prácticas Corporales; Salud Mental; Atención Psicosocial en Salud Mental.

Submetido em: 08/07/2024

Aceito em: 17/09/2024

## 1. Introdução

O objetivo desta pesquisa foi identificar quais e como são as práticas corporais que os profissionais de educação física desenvolvem no âmbito da atenção psicossocial em saúde mental no Brasil, a partir de uma revisão sistemática. Esta pesquisa contextualiza-se em um momento histórico em que se observa o aumento dos diagnósticos de sofrimento e adoecimento psíquico, tanto no Brasil como no mundo. Em relatório divulgado em junho de 2022 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (WHO, 2022), em 2019, quase 1 bilhão de pessoas apresentavam algum transtorno mental, ocasionados e/ou agravados pelas desigualdades sociais, guerras e emergências de saúde pública, como a pandemia da covid-19.

É importante destacar que, apesar de estarmos vivenciando processos destrutivos à saúde, que promovem e intensificam o sofrimento psíquico (desemprego ou a iminência de perder o trabalho, exploração social e no trabalho, precariedade no processo de escolarização e no acesso aos bens essenciais à vida, como saúde, segurança pública, entre outros), também vivenciamos processos de patologização e medicalização da vida, especialmente no âmbito da saúde mental. O modelo hegemônico do que é considerado saudável é determinado por um conjunto de comportamentos padronizados, tanto no seu modo de expressão como pelo tempo que eles se manifestam, tendo em vista aspectos biomédicos, que os classifica a partir da descrição de sintomas. Como consequência, vem ocorrendo uma ampliação dos limites do patológico, como apontaram Almeida e Gomes (2014).

Segundo Almeida e Gomes (2014), a ampliação dos limites do patológico faz com que, a cada revisão dos manuais psiquiátricos, comportamentos que antes eram considerados “normais” passam a ser vistos como transtornos, ou, ainda, a restrição de tempo de manifestação de determinados “sintomas” e a ampliação na descrição deles. Ao patologizar os modos de ser do indivíduo, a partir de uma concepção de saúde mental descritiva, classificatória e eminentemente biológica, o processo de medicalização é uma consequência, especialmente por meio do uso de psicofármacos.

O aumento na prescrição e procura por psicofármacos, muitas vezes de modo precoce, favorece para que os indivíduos fiquem entorpecidos e sem estratégias que possibilitem enfrentar e/ou lidar com as situações promotoras de sofrimento, além das consequências que o uso dos medicamentos pode ocasionar, pois outras estratégias terapêuticas não invasivas pouco são ofertadas. Deste modo, há que se considerar que o aumento dos diagnósticos de transtornos mentais nos últimos anos também é decorrente desse processo de patologização e medicalização.

A saúde está relacionada à capacidade de tolerar as irregularidades do meio e suas infrações, adequando o comportamento às situações que surgirem. Nas palavras de Canguilhem (1995, p. 159), a saúde refere-se a “uma margem de tolerância às infidelidades do meio”. Neste sentido, o sofrimento psíquico surge como possibilidade a qualquer indivíduo inserido em relações sociais, que se torna uma obstrução em seus modos de viver.

Entende-se que as várias formas de manifestação do sofrimento psíquico não são exclusivas de um grupo, nem de pessoas predispostas por características biológicas ou psíquicas, mas sim produzidas no movimento da vida social. O sofrimento não se refere aos processos da vida cotidiana tornados patológicos, mas aos processos vividos como obstruções à vida (Almeida, 2018).

Canguilhem (1995) admite que as normas sociais interferem nas normas biológicas dos indivíduos e que, no decurso de sua trajetória, a humanidade gera também modos de ser fisiológicos. Para o autor, o normal e o patológico não são dados em si, mas revelam

[...] outras normas de vida possíveis. Se essas normas forem inferiores – quanto à estabilidade, à fecundidade e à variabilidade da vida – às normas específicas anteriores, serão chamadas patológicas. Se, eventualmente, se revelarem equivalentes – no mesmo meio – ou superiores – em outro meio – serão chamadas normais. Sua normalidade advirá

de sua normatividade. O patológico não é a ausência de norma biológica, é uma norma diferente, mas comparativamente repelida pela vida (Canguilhem, 1995, p. 113-114).

Dessa forma, é fundamental que o profissional da saúde compreenda o processo saúde-doença e sua determinação social, a partir de uma concepção de saúde que não seja biologizante nem reducionista.

Dentre os diversos profissionais da saúde que podem atuar no âmbito da saúde mental nos diferentes serviços, o profissional de educação física tem seu lugar garantido, seja na promoção de saúde ou em processos de reabilitação. A inserção do profissional de educação física na saúde mental parte da concepção de que o cuidado em saúde mental deve seguir os princípios da integralidade e multiprofissionalidade, em consonância com a reforma psiquiátrica, referendada na Lei 10.216 de 2001 (Brasil, 2001), e com o próprio Sistema Único de Saúde (SUS). A reforma psiquiátrica institui não apenas novas formas de cuidado não manicomiais, mas também uma outra forma de compreender a pessoa em sofrimento psíquico.

Como exemplo dos serviços e ações criados pela Lei 10.216 de 2001 (Brasil, 2001) para o atendimento psicossocial em saúde mental, destaca-se a criação dos Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), caracterizados como rede substitutiva ao sistema asilar manicomial. Os profissionais da equipe de saúde mental do CAPS elaboram um projeto terapêutico singular, tendo um técnico como referência para cada usuário, que inclui estas ou algumas destas atividades: psicoterapias (individuais e em grupo), atendimento familiar, oficinas terapêuticas, atividades comunitárias, artísticas, de orientação sobre o uso de medicamentos e atendimento domiciliar e familiar (Brasil, 2004).

Além das intervenções terapêuticas, há também as intersetoriais, que visam à inserção social do indivíduo por meio de ações educacionais, de esporte, cultura e lazer, entre outras (Barrigão; Silva, 2010). Especificamente no CAPS, o profissional de educação

física pode fazer parte da equipe de saúde mental, elaborando o projeto terapêutico da pessoa atendida pela instituição e desenvolver atividades de reabilitação e promoção da saúde mental a partir do esporte, lazer e cultura, além de promover ações educacionais e de matriciamento em saúde.

É importante destacar que não é apenas no CAPS que o profissional de educação física pode atuar no âmbito da saúde mental, já que ele também pode ser inserido na atenção primária à saúde, que deve atender às necessidades psicossociais da população nessa esfera da saúde.

Após 23 anos da promulgação da Lei 10.216 (Brasil, 2001), em um contexto de patologização da vida e, ao mesmo tempo em que os processos de adoecimento vêm aumentando de forma significativa, é importante avaliar como as práticas psicossociais no atendimento às pessoas com sofrimento e adoecimento psíquico vêm sendo desenvolvidas nas instituições de saúde, especificamente as práticas corporais. Avaliações desse tipo possibilitam não apenas maior conhecimento sobre quais intervenções estão implementadas em relação às práticas corporais, mas também a identificação de lacunas e possibilidades para melhorar o serviço ofertado à população, bem como na própria formação profissional, sendo este um dos objetivos de uma revisão de literatura.

É frequente encontrar revisões de literatura demonstrando a associação entre exercício físico e adoecimento psíquico, especialmente depressão e ansiedade, destacando as alterações fisiológicas que este promove, podendo interferir de modo positivo na saúde mental (Rocha *et al.*, 2019; Rivas *et al.*, 2023), e os benefícios dos exercícios praticados de forma coletiva (Oliveira; Alves, 2023). No entanto, não foram encontradas revisões de literatura que abranjam as práticas corporais, entendidas como manifestações da cultura corporal, que revelam significados sociais, sentidos e sentimentos, manifestados na corporeidade, que inclui os jogos lúdicos, os exercícios, os esportes, as danças, as ginásticas, entre outras (Andrade; Lopes, 2019).

## 2. Método

Para alcançar os objetivos propostos, foi realizado um levantamento por meio de uma revisão sistemática integrativa, a qual consiste em investigar os estudos teóricos e empíricos de um fenômeno para melhor compreendê-lo (Botelho; Cunha; Macedo, 2011). Os procedimentos para a revisão integrativa seguem as seguintes etapas: 1) elaboração da pergunta norteadora; 2) busca ou amostragem da literatura; 3) coleta de dados; 4) análise crítica dos estudos incluídos; 5) discussão dos resultados e 6) apresentação da revisão integrativa (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

A pergunta que norteou a pesquisa foi: “Quais e como são as práticas corporais desenvolvidas pelos profissionais de educação física no âmbito da atenção psicossocial em saúde mental?”. A escolha dos artigos obedeceu aos seguintes critérios de inclusão: publicação em língua portuguesa; a produção científica relacionar as práticas corporais com a atenção psicossocial em saúde mental e as práticas corporais se referirem à atuação do profissional de educação física; o levantamento do material bibliográfico nas bases de dados foi de janeiro de 2013 até março de 2024<sup>2</sup>.

Os critérios de exclusão foram: a produção científica sobre as práticas corporais ter sido realizada por outros profissionais que não o profissional de educação física; produção científica que aponte os benefícios de uma prática corporal sem articulá-la com as dimensões psicossociais da saúde mental e repetições de artigos.

As palavras-chaves foram: educação física e atenção psicosocial; práticas corporais e atenção psicossocial; educação física e CAPS; práticas corporais e CAPS. As bases de dados utilizadas foram: PUBMED, Scielo, BVS e Periódicos CAPES. Foram encontrados 15 trabalhos nos Periódicos CAPES, 4 no Scielo, 2 em PUBMED e 3 em BVS. Os trabalhos científicos foram selecionados a partir da leitura do título e do resumo, totalizando 16 pesquisas.

<sup>2</sup> Este texto é uma parte de um trabalho de iniciação científica, que definiu o intervalo de tempo de dez anos a partir do término da pesquisa, que foi em 2022. Para fins de publicação e atualização, optou-se por ampliar até 2024.

### 3. Apresentação e discussão dos resultados

Do ano de 2013 a 2024, foram escassas as produções realizadas no Brasil a respeito das práticas corporais dos profissionais de Educação Física na atenção psicossocial do indivíduo, considerando que foram encontrados 23 textos; porém, apenas 16 se enquadram nos critérios de inclusão. A produção é considerada baixa, tendo em vista que a política de saúde mental que instituiu os CAPS como rede substitutiva aos manicômios, e o atendimento por uma equipe multiprofissional às pessoas que necessitam desse tipo de atendimento, além de inserir a atenção primária no atendimento das demandas de saúde mental, data de 2001. O Quadro 1 mostra a relação dos artigos selecionados.

**Quadro 1 – Identificação dos artigos analisados**

TÍTULO	AUTOR E ANO DE PUBLICAÇÃO
O papel desinstitucionalizador da educação física na saúde mental	Santos; Albuquerque (2014)
Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em educação física	Silva <i>et al.</i> (2014)
Educação física e saúde mental: uma análise da rotina de trabalho dos profissionais dos CAPS de Goiânia	Furtado <i>et al.</i> (2016)
Entre a composição e a tarefa: estudo de caso sobre a inserção da educação física em serviço da saúde mental	Ferreira; Damico; Fraga (2017)
Exercício físico e seus benefícios à saúde mental: intersecções entre a educação física e a psicologia	Beck; Magalhães (2017)
Educação física e saúde mental: atuação profissional nos centros de atenção psicossocial	Silva <i>et al.</i> (2017)
Avaliação da satisfação e sobrecarga de trabalho dos trabalhadores dos centros de atenção psicossocial	Clementino <i>et al.</i> (2018)
A trajetória das políticas de saúde mental e de álcool e outras drogas no século XX	Vargas; Campos (2019)

Práticas corporais e suas relações com a saúde mental	Andrade; Lopes (2019)
Possibilidades e tensões no trabalho com as práticas corporais no cuidado em saúde mental: reflexões construídas em um CAPS II na cidade de Serra/ES	Daltio; Abib; Gomes (2020)
Atuação do profissional de educação física em CAPS representada pelos demais profissionais de serviço	Figueiredo; Oliveira; Espírito-Santo (2020)
Do choque com a realidade à estabilização, justificativas para as intervenções da educação física nos centros de atenção psicossocial de Goiânia	Furtado <i>et al.</i> (2021)
Atuação dos profissionais de educação física em um centro de atenção psicossocial: percepção de usuários e trabalhadores	Melo <i>et al.</i> (2021)
Percepções dos usuários de CAPS acerca da educação física na saúde mental	Leonidio; Carvalho; Freitas (2021)
Experiências em oficinas terapêuticas para portadores de dependência química: percepção do profissional de saúde	Silva <i>et al.</i> (2021)
Educação física e atenção psicossocial: reflexões sobre as intervenções nos CAPS e outros espaços urbanos	Furtado <i>et al.</i> (2022)

Fonte: elaborado pelos autores.

As unidades de saúde com mais pesquisas desenvolvidas foram os CAPS (77% dos estudos analisados), seguidos das Unidades Básicas de Saúde (23%), que são os únicos locais onde a atenção psicossocial é oferecida nas cidades que não têm CAPS. Dentre os tipos de CAPS, o CAPS Álcool e Drogas (AD) foi o que sobressaiu em relação aos outros, pois 5 artigos (23%) relataram sobre como os profissionais de Educação Física desenvolvem os seus respectivos trabalhos neste espaço.

O CAPS tem como função os serviços de saúde de caráter aberto e comunitário, voltados ao atendimento de pessoas com sofrimento ou adoecimento psíquico, o que exige do profissional de Educação Física conhecimento sobre as políticas públicas de Saúde Mental, sobre os trabalhos desenvolvidos nos CAPS e sobre o processo saúde-doença de modo ampliado. Como bem destaca-

ram Almeida (2018), Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018), é necessário compreender a construção do processo de sofrimento e adoecimento psíquico, que depende não apenas de características individuais (psíquicas ou biológicas), mas também das condições objetivas de vida. Como apontado por esses autores, o desenvolvimento atual da sociedade vem promovendo processos destrutivos à saúde de modo cada vez mais intenso, ocasionando tanto o aumento nos sofrimentos e adoecimentos em si quanto a intensificação dos processos de patologização e medicalização da vida.

A intervenção do profissional de Educação Física não pode prescindir de uma concepção clara e crítica sobre como esses processos são construídos e como as práticas corporais, e outras que o profissional deve executar, podem minimizá-las. Esse conhecimento é importante porque pode aumentar a potencialidade dos serviços oferecidos nos CAPS para atender a pessoas com sofrimento psíquico e adoecimento psíquico, seja decorrente do abuso de substâncias psicoativas ou de outros tipos de sofrimentos, especialmente aquelas que se encontram em situação de crise.

Vale ressaltar que a porta de entrada para o cuidado especializado em saúde mental é a atenção primária, que, de acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2024), é o primeiro nível de atenção em saúde, caracterizado por um conjunto de ações, seja no âmbito individual ou coletivo, que abrange a promoção e/ou proteção da saúde. Ações de prevenção, diagnóstico, tratamento, reabilitação e redução de danos de baixa complexidade compõem este nível de atenção, que deve prestar serviços compreendendo o indivíduo de modo integral. Destaca-se que apenas os trabalhos de Furtado *et al.* (2022) e Vargas e Campos (2019) foram realizados neste âmbito de atenção à saúde. Se as equipes que promovem atendimento na atenção primária também oferecem serviços voltados para a saúde mental, é possível considerar que a demanda para o CAPS poderia diminuir, já que esta não seria a única instituição voltada para esses cuidados.

Sobre as práticas corporais desenvolvidas pelos profissionais de educação física – pergunta norteadora desta pesquisa – jogos e brincadeiras foram as mais citadas nos trabalhos (16%), seguidas de atividades aeróbicas, alongamentos e relaxamentos (13% cada), e as menos citadas foram pescaria, equoterapia, cuidados estéticos (higiene pessoal), práticas de aventura e atividades de psicomotricidade (2% cada uma).

Como se pode observar, há variadas atividades realizadas dentro das instituições que estão relacionadas ao cuidado em saúde mental, e os profissionais geralmente exploraram várias delas nas suas intervenções. Constatou-se que as atividades aeróbicas foram citadas por Andrade e Lopes (2019); Daltio, Abib e Gomes (2020); Melo *et al.* (2021); Furtado *et al.* (2022); Silva *et al.* (2021) e Furtado *et al.* (2016).

Outra atividade que teve o mesmo número de citações das atividades aeróbicas foram os alongamentos e relaxamentos, mencionados por Daltio, Abib e Gomes (2020), Melo *et al.* (2021), Furtado *et al.* (2022), Silva *et al.* (2022), Furtado *et al.* (2016) e Ferreira, Damico e Fraga (2017). Jogos e brincadeiras também apresentaram relevância, sendo citados por Andrade e Lopes (2019), Daltio, Abib e Gomes (2020), Figueiredo, Oliveira e Espírito-Santo (2020), Melo *et al.* (2021), Furtado *et al.* (2022), Silva *et al.* (2022) e Ferreira, Damico e Fraga (2017). A dança foi citada por Melo *et al.* (2021), Silva *et al.* (2022) e Ferreira, Damico e Fraga (2017), enquanto a atividade de cuidados estéticos foi citada por Leonidio, Carvalho e Freitas (2021). Por fim, as práticas de aventura foram mencionadas por Furtado *et al.* (2022).

A ginástica foi citada por Melo *et al.* (2021), Furtado *et al.* (2022), Silva *et al.* (2022) e Furtado *et al.* (2016). Já as lutas, apareceram nos trabalhos de Furtado *et al.* (2022), Silva *et al.* (2022) e Ferreira, Damico e Freitas (2017). A pescaria foi citada por Silva *et al.* (2022). Ademais, a psicomotricidade foi referida apenas no trabalho de Santos e Albuquerque (2014), sem especificações sobre como seria realizada. A equoterapia, por sua vez, foi citada apenas por Furtado *et al.* (2022).

Os esportes foram mencionados por Figueiredo, Oliveira e Espírito-Santo (2020), Melo *et al.* (2021), Furtado *et al.* (2022), Silva *et al.* (2022) e Ferreira, Damico e Fraga (2017). As academias foram citadas por Furtado *et al.* (2022), e outras atividades foram apontadas nos estudos de Leonidio, Carvalho e Freitas (2021) e Silva *et al.* (2022).

É importante ressaltar que, apesar dessa diversidade identificada, não há informações detalhadas sobre como as atividades são desenvolvidas, mas somente quais são, o que dificulta, portanto, a realização de uma análise mais cuidadosa sobre elas. Outro ponto importante são as variações das atividades, pois em todos os artigos foi citada mais de uma atividade realizada. Uma das hipóteses para a ausência das descrições das atividades é o limite de páginas para publicar um artigo, que geralmente é restrito. Logo, os autores acabam priorizando algumas partes do processo da pesquisa que julgam mais importantes, como a análise em detrimento de uma descrição mais detalhada.

No entanto, apesar dessa limitação nos estudos, alguns autores relatam o objetivo que pauta o desenvolvimento de suas práticas. Percebe-se que, na maioria das vezes, essas práticas têm como foco os aspectos terapêuticos. Daltio, Abib e Gomes (2020) apontam que os objetivos são voltados para o empoderamento pessoal e a autonomia dos indivíduos, destacando como ponto importante os relatos de momentos em que os usuários são incentivados a planejar e construir suas próprias atividades, promovendo também a socialização.

Já nas atividades citadas por Andrade e Lopes (2019), o intuito é a promoção da interação social entre os participantes e a busca de um constante diálogo com as práticas integrativas. No caso de Figueiredo, Oliveira e Espírito-Santo (2020), em momentos mais descontraídos, atividades em grupos promovem o saber/entender lidar com o corpo em movimento, buscando a socialização dos

usuários. Furtado *et al.* (2020) enfatizam o quanto os exercícios físicos e esportes estão vinculados à ideia de aptidão física e sinalizam a importância de outras práticas corporais, mas há dificuldades nas questões estruturais das instituições para sua realização.

Por sua vez, Melo *et al.* (2021) buscam nas atividades físicas a socialização e a contribuição para a promoção da saúde, desenvolvendo cuidados em sua integridade, sem a dissociação do corpo e mente. Leonidio, Carvalho e Freitas (2021) têm como objetivo possibilitar a expressão dos usuários por meio das movimentações corporais, principalmente as sensações, as emoções e os sentimentos, buscando, assim, promover atividades que geram sensações de catarses. Furtado *et al.* (2022), a partir de um estudo com profissionais da educação física que trabalham nos CAPS, identificaram que as intervenções desses profissionais abordam diversas temáticas, e as atividades no imaginário social estão mais relacionadas com a perspectiva de desenvolvimento da aptidão física, com os esportes e com os exercícios físicos ginásticos. Os autores destacam que “a realidade dos serviços substitutivos e a superação do paradigma manicomial exigem intervenções que extrapolam a dimensão orgânica da saúde” (Furtado *et al.*, 2022, p. 180), que geralmente a concepção de aptidão física apresenta.

Silva *et al.* (2021) têm suas atividades relacionadas às práticas terapêuticas nos espaços públicos, buscando desenvolver a reinserção social dos usuários. Em suas pesquisas, Furtado *et al.* (2020) entendem que o cuidado terapêutico perpassa por fases e que o profissional de Educação Física deve estar inserido integralmente no programa de forma interdisciplinar, que participe das oficinas terapêuticas, compreenda as rotinas do CAPS, participe das consultas, se for necessário, dos passeios, do atendimento familiar, da visita domiciliar e das confraternizações.

Santos e Albuquerque (2014) enfatizam a re(inserção) na sociedade da pessoa que está em sofrimento pelo exercício da cidadania (direitos e deveres), além da superação dos serviços hospitalares, na

perspectiva da desinstitucionalização. E, por fim, Beck, Magalhães (2017) utilizam os exercícios físicos para o controle do estresse e a ansiedade, buscando desenvolver/otimizar o processo cognitivo.

Desse modo, apesar de estar consolidado que a prática corporal está relacionada à saúde, quando se pensa na saúde integral de um indivíduo, esta envolve todos os âmbitos e não apenas aspectos fisiológicos e motores. Assim, se um indivíduo apresenta problemas com dependência em drogas, por exemplo, e está exposto à falta de acesso à educação, à alimentação saudável e a condições básicas de saúde e higiene, a prática corporal, por si só, não seria suficiente para mudar a vida desse indivíduo, já que, junto com ela, caminham outros fatores. Portanto, é fundamental que o profissional de Educação Física conheça quem é a pessoa em sofrimento e as condições objetivas de vida para a elaboração de seu plano de trabalho.

É importante destacar que alguns autores mencionaram uma variedade maior na oferta das práticas corporais, como Furtado *et al.* (2022), o que demonstra a importância em diversificá-las, a fim de abrir o leque de conhecimento e desenvolvimento dos usuários, possibilitando-lhes a apropriação de diversas práticas. Ademais, as habilidades físicas e psicomotoras são trabalhadas de diferentes maneiras, proporcionando, além da relação do eu com o outro, a relação do eu com o mundo, e, ainda, do eu com o próprio eu.

Outro aspecto relevante é conhecer de que modo as práticas corporais são realizadas, com vistas a uma melhor compreensão sobre como podem ser protetoras à saúde. Não existe um processo definitivamente destrutivo ou protetor à saúde, pois pode ocorrer os dois aspectos na saúde do indivíduo. Compreender que a saúde é um processo e não um estado, bem como a doença, a partir das determinações sociais, possibilita não apenas o entendimento desses processos em sua totalidade, mas do próprio indivíduo, que não se restringe à doença (Almeida, 2018; Viapiana; Gomes; Albuquerque, 2018).

No caso das práticas corporais, há evidências sobre como elas auxiliam na diminuição dos níveis de ansiedade e depressão, na redução do estresse, melhora na qualidade do sono, disposição do dia a dia, nos aspectos hormonais, entre outros, ressaltando sua importância para o processo da saúde mental, como foi apontado por Figueiredo, Oliveira e Espírito-Santo (2020).

Com a perspectiva dos cuidados em saúde mental, que busca lidar com o sujeito de forma integral e singular, a Educação Física pode contribuir com esses cuidados, propondo práticas corporais, a fim de superar tratamentos tradicionais. Pelas práticas corporais, a Educação Física fomenta diversas manifestações culturais e sociais tanto de forma individual quanto coletiva (Santos; Albuquerque *apud* Andrade; Lopes, 2014).

Silva *et al.* (2014, p. 526) afirmam que “as práticas corporais são fenômenos que se mostram, prioritariamente, no plano corporal, constituindo-se em manifestações culturais de caráter lúdico, tais como os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes, as lutas, as acrobacias, entre outras”. No contexto dos usuários dos CAPS, as práticas corporais podem ter função terapêutica, por meio de atividades lúdicas que promovam a integração social entre os participantes, e de seu constante diálogo com as Práticas Integrativas Complementares (PICS). Com isso, percebe-se que a estruturação das práticas passa por meios multidimensionais e amplamente ligados à promoção/integração e ressignificação do ser, auxiliando nos “modos de andar a vida”, como traz Canguilhem (1995).

Contudo, é preciso compreender como a Educação Física desempenha papel desinstitucionalizador para o usuário do CAPS, à medida que desenvolve estratégias que visam à cidadania e à ocupação de espaços sociais, além das instituições de saúde (Santos, Albuquerque, 2014; Vargas, Campos, 2019; Figueiredo, Oliveira, Espírito-Santo, 2020; Furtado *et. al.* 2022). Importante mencionar que apenas os autores acima destacaram esta potencialidade da educação física, apesar dos demais, em sua maioria, apontarem a inserção da área no contexto da reforma psiquiá-

trica. Frente aos retrocessos no âmbito da saúde mental, como a medicalização e excesso no uso de medicamentos (resquícios da lógica manicomial), explicitar a desinstitucionalização em suas diferentes maneiras é imprescindível.

## Considerações finais

Conforme podemos observar, há uma diversidade de práticas corporais que são desenvolvidas para o cuidado relacionado à saúde mental, com maior ênfase nos jogos e brincadeiras e atividades de alongamento e relaxamento, não se restringindo ao exercício físico, que pouco foi mencionado pelos autores investigados e bastante investigado sobre sua relação benéfica para a saúde mental. Além da diversidade, é importante destacar que as práticas desenvolvidas pelos autores investigados neste artigo foram voltadas para o desenvolvimento da cidadania, diversidade cultural, autorreflexões, autorreconhecimento, autocuidado, empoderamento, entre outros aspectos, que são necessários para a reabilitação do indivíduo que vivencia um processo de sofrimento psíquico, em consonância com os princípios da reforma psiquiátrica e do processo saúde-doença, tal como foi apresentado neste artigo.

Isso evidencia que estratégias não invasivas, como as práticas corporais, têm potencialidade como estratégias terapêuticas em situações de sofrimento e adoecimento psíquico, as quais transcendem os benefícios biológicos já apontados pela literatura. Seria pertinente investigar em que medida as práticas terapêuticas têm essa potencialidade nos casos em que não há uso de medicamentos psicotrópicos, tão comuns nos tratamentos de adoecimento psíquico. Neste sentido, questiona-se se, de fato, os medicamentos são necessários em todos os casos em que há diagnóstico de transtorno mental (considerando-se gravidade, intensidade e as condições objetivas e subjetivas do indivíduo que está em sofrimento).

No entanto, identificaram-se lacunas a respeito do modo como as atividades são desenvolvidas (aspectos metodológicos), devido à ausência de descrição, o que impossibilita o conhecimento deta-

lhado sobre elas no que se refere ao processo de pesquisa, bem como sobre a possibilidade de os estudos serem orientadores de outras práticas profissionais no cuidado em saúde mental.

Entende-se que é necessário que haja mais capacitações no curso de Educação Física, visto que não é muito presente uma disciplina específica relacionada à saúde mental nos cursos de graduação, tampouco que abordem como fazer intervenções e tratamento na rede de saúde mental em unidades curriculares mais específicas.

Isso revela uma pequena parte de como a Educação Física pode se apropriar do tema e se estabelecer como um papel importante para a saúde integral do indivíduo. Para tanto, há conteúdos de diversas áreas do conhecimento que necessitam ser apropriados e aprofundados, bem como conhecimentos específicos da própria Educação Física, relacionados às práticas corporais, que podem ser desenvolvidos pelos profissionais da área, promovendo a saúde mental e em defesa dos princípios da reforma psiquiátrica, que estão cada vez mais ameaçados. Dessa forma, possibilita-se que a pessoa com sofrimento psíquico tenha mais condições de “seguir com a vida”.

## Referências

- ALMEIDA, M. R. **A Formação social dos transtornos do humor.** 2018. 417 f. Tese (Doutorado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Botucatu, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/740ada3c-4cbc-4e5a-92e4-c255b8e251eb>. Acesso em: 8 jul. 2024.
- ALMEIDA, M. R.; GOMES, R. M. Medicinalização social e educação: contribuições da teoria da determinação social do processo saúde doença. **Nuances:** estudos sobre Educação, Presidente Prudente, v. 25, n. 1, p. 155-175, jan./abr. 2014. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/view/2728>. Acesso em: 8 jul. 2024.

ANDRADE, C. C.; LOPES, I. E. Práticas corporais e suas relações com a saúde mental: percepções dos usuários do CAPS de Aracati/CE. **Conexões**, Campinas, v. 17, p. e019028, 2019. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8656684>. Acesso em: 30 mar. 2024.

BARRÍGIO, C. R.; SILVA, S. B. da. **Saúde mental na atenção básica**: o papel dos agentes comunitários de saúde no município de Muriaé-MG. 2010. 95 f. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Centro de Ciências Sociais, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: [https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/16546/16546\\_1.PDF](https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/16546/16546_1.PDF). Acesso em: 8 jul. 2024.

BECK, M. L. G.; MAGALHÃES, J. Exercícios físicos e seus benefícios à saúde mental: intersecções entre a educação física e a psicologia. **Revista da Faculdade de Educação**, Cuiabá, v. 28, n. 2, p. 129-148, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/ppgedu/article/view/3913/3106>. Acesso em: 8 jul. 2024.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <https://ges.face.ufmg.br/index.php/gestaoesociedade/article/view/1220/906>. Acesso em: 2 jul. 2024.

BRASIL. **Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001**. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Diário Oficial da União, Brasília, DF: Presidência da República, 9 abr. 2001. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/leis\\_2001/l10216.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm). Acesso em: 22 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção Primária**. Secretaria de Atenção primaria à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/16156>. Acesso em: 27 mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Saúde Mental na SUS**: Centros de Atenção Psicossocial. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: [http://www.ccs.saude.gov.br/saude\\_mental/pdf/sm\\_sus.pdf](http://www.ccs.saude.gov.br/saude_mental/pdf/sm_sus.pdf). Acesso em: 8 jul. 2024.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico**. 4. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.

CLEMENTINO, F. de S.; MIRANDA, F. A. N. de; MARTINIANO, C. S.; MARCOLINO, E. de C.; PESSOA JÚNIOR, J. M.; FERNANDES, N. M. Satisfaction and work overload evaluation of employees' of Psychosocial Care Centers / Avaliação da satisfação e sobrecarga de trabalho dos trabalhadores dos Centros de Atenção Psicossocial. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 153-159, 2018. DOI: 10.9789/2175-5361.2018.v10i1.153-159. Disponível em: <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/6013>. Acesso em: 6 nov. 2024.

DALTIO, G. L.; ABIB, L. T.; GOMES, I. M. Possibilidades e tensões no trabalho com as práticas corporais no cuidado em saúde mental: reflexões construídas em um CAPS II na cidade de Serra/ES. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 23, e56692, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/56692/34961>. Acesso em: 7 jul. 2024.

FERREIRA, L. A. dos 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**, Brasília, v. 39, n. 2, p. 176-182, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/LR3bPDfwds35mYrh8wrSTrg/>. Acesso em: 8 jul. 2024.

FIGUEIREDO, S. M. T.; OLIVEIRA, B. N.; ESPÍRITO-SANTO, G. Atuação do profissional de educação física em CAPS representada pelos demais profissionais do serviço. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 23, e56378, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/56378>. Acesso em: 8 jul. 2024.

FURTADO, R. P.; SOUSA, M. F.; OLIVEIRA, M. F. M., FURTADO, P. S. V., PASQUIM, H. M.; NEVESS, R. L. R. Do choque com a realidade à estabilização: justificativas para as intervenções da educação física nos centros de atenção psicossocial de Goiânia. **Movimento**, Porto Alegre, v. 26, e26099, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/JHfVDY454ydhZDDtP6tSgWd/>. Acesso em: 7 jul. 2024.

FURTADO, R. P.; OLIVEIRA, F. N.; SOUSA, P. M. G.; SANTOS, W. A.; PASQUIM, H. M.; SOUSA, M. F. d; NEVES, R. L. R. Educação Física e atenção psicossocial: reflexões sobre as intervenções nos CAPS e outros espaços urbanos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 173-182, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/jkfdJsnC9zDHRBbpyg7sn6R/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 7 jul. 2024.

FURTADO, R. P.; CAVALARI NETO, R.; RIOS, G. B.; MARTINEZ, J. F. N.; OLIVEIRA, M. F. M. Educação Física e Saúde Mental: uma análise da rotina de trabalho dos profissionais dos CAPS de Goiânia. **Movimento**, Porto Alegre, v. 22, n. 4, p. 1077-1090, 2016. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/62158>. Acesso em: 7 jul. 2024.

LEONIDIO, A. C. R.; CARVALHO, T. G. P.; FREITAS, C. M. S. M. Percepções dos usuários de CAPS acerca da Educação Física na saúde mental. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 24, e64571, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/64571>. Acesso em: 7 jul. 2024.

MELO, T. P. G. de; LAMB, P. P.; BRAGA, C. F.; ALMEIDA, M. D. S. da S.; SANTOS, M. F. dos; SANTOS, W. I.; BORGES, M. J. L. Atuação dos profissionais de educação física em um centro de atenção psicossocial: Percepção de usuários e trabalhadores. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 9, e590109184437, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18437>. Acesso em: 7 jul. 2024.

OLIVEIRA, J. S.; ALVES, S. F. de S. Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa. **Revista Foco**, [s. l.], v. 16, n. 8, e1616, 2023. DOI: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n8-114>. Acesso em: 21 ago. 2024.

RIVAS, M. C. S. R.; CARVALHO, J. P. M.; DALAZOANA FILHO, E.; FIGUEIREDO, T. M.; MANSANI, F. P. Benefícios do exercício físico no tratamento do Episódio Depressivo Maior: uma revisão de literatura. **Revista Concilium**, [s. l.], v. 22, n. 1, 2023. DOI: 10.53660/CLM-816-23A65. Disponível em: <https://clium.org/index.php/edicoes/article/view/816>. Acesso em: 21 ago. 2024.

ROCHA I. J.; BARROS, C. A. F.; MATEUS, A. M. P.; CORREIA, R. C. R.; PESTANA, H. C. F. C.; SOUSA, L. Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, [s. l.], v. 2, n. 1, p. 35-42, 2019. DOI: 10.33194/rper.2019.v2.n1.05.4565. Disponível em: <https://rper.aper.pt/index.php/rper/article/view/119>. Acesso em: 21 ago. 2024.

SANTOS, F. T.; ALBUQUERQUE, M. P. O papel desinstitucionalizador da Educação Física na saúde mental. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 26, n. 42, p. 281-292, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2014v26n42p281>. Acesso em: 7 jul. 2024.

SILVA, J.; ANDRADE, M.; BRITO, A.; HARDMAN, C.; OLIVEIRA, E.; BARROS, M. Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 19, n. 1, p. 133-133, 2014. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2886>. Acesso em: 7 jul. 2024.

SILVA, T.; SANTOS, F., M.; SILVA, R. C. B.; OLIVEIRA, H. L. R.; ILHA, P. V.; GRAUP, S. Atuação profissional nos centros de atenção psicossocial. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 20, n. 3, p. 539-551, 2017. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/45242>. Acesso em: 8 jul. 2024.

SILVA, P. L. N.; CARDOSO, P. V. P.; MIRANDA, I. M. A.; AGUIAR, V. M. S. N.; GALVÃO, A. P. F. C.; FERREIRA, T. N. Experiência em oficinas terapêuticas para portadores de dependência química: percepção do profissional de saúde. **Nursing**, São Paulo, v. 24, n. 276, p. 5736-5749, 2021. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1541#:~:text=Resultados%3A%20a%20pr%C3%A1tica%20das%20oficinas,da%20sua%20condi%C3%A7%C3%A3o%20de%20sa%C3%BAde>. Acesso em: 7 jul. 2024.

VARGAS, A. F. M.; CAMPOS, M. M. A trajetória das políticas de saúde mental e de álcool e outras drogas no século XX. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 1041-1050, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/N7fjsQbtcMYvnBmPXLznnMN/>. Acesso em: 7 jul. 2024.

VIAPIANA, V. N.; GOMES, R. M.; ALBUQUERQUE, G. S. C. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. spe. 4, p. 175-186, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Y36fDqvZL5Js4nnWpXrYpBb/abstract/?lang=pt#ModalArticles>. Acesso em: 6 jul. 2024.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report**: Transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022. 296 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/9789240049338>. Acesso em: 14 out. 2024.

## Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.