

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL – PROJETO AFISAM

Fernando Teixeira dos Santos¹

José Domingos Prado Silva¹

Patrícia Silvestre de Freitas²

RESUMO: Este trabalho relata as vivências do projeto de extensão Atividade Física e Saúde Mental – AFISAM, da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia. A interdisciplinaridade entre Educação, Educação Física e Psicologia proporcionam cuidados à saúde mental, por meio de atividades físicas. Neste sentido, o AFISAM, em intermédio com os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) do município de Uberlândia, tem como objetivo propiciar a melhora da qualidade de vida a crianças e adultos que apresentam distúrbios mentais, tais como embotamento afetivo, humor deprimido, ansiedade e compulsão alimentar, e neuroticismo, por meio de atividades físicas. São atendidos pacientes de ambos os sexos com transtornos mentais. A equipe é composta por monitores e estagiários da educação física, além de psicólogas e assistentes sociais. As atividades são ministradas por acadêmicos do curso de educação física, supervisionados por uma docente, coordenadora do programa.

PALAVRAS- CHAVE: Atividade física. Educação física. Saúde mental. Qualidade de vida.

Physical Activity and Mental Health – AFISAM Project

ABSTRACT: This paper reports the experiences of the extension project of Physical Activity and Mental Health – AFISAM, of the Faculty of Physical Education, Federal University of Uberlandia. The interdisciplinarity between Education, Physical Education and Psychology, provides mental health care through physical activities. In this sense, the AFISAM, in intermediate with the Centers for Psychosocial Care (CAPS) in the city of Uberlandia, aims to provide a better quality of life for children and adults with mental disorders, such as blunting of affect, depressed mood, anxiety and binge eating and neuroticism, through physical activities. Patients are treated in both sexes with mental disorders. The team is made up of trainees and monitors of physical education, as well as psychologists and social workers. Activities are conducted by students of Physical Education, supervised by a teacher, the program coordinator.

KEYWORDS: Physical activity. Physical education. Mental health. Quality of life.

INTRODUÇÃO

Em tempos atuais, de grandes pluralidades impostas pela sociedade, os valores, as culturas e as etnias diferenciam-se conforme se distinguem os diversos grupos sociais. Assim, em

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física na Universidade Federal de Uberlândia (fernando@edf.ufu.br), (jdsilva_prado@hotmail.com).

² Doutora em Educação pela Universidade Metodista de Piracicaba e professora da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (patricia@ufu.br).

pleno século XXI, ainda vivenciamos um processo de adaptação proporcionado pelo meio social. Diante disso, deve-se relevar o desenvolvimento humano diante de sua interação interpessoal, respeitando os valores morais e éticos, de forma a projetar no indivíduo a capacidade de buscar autonomia e conscientização no mundo em que se situa, ou seja, é preciso privilegiar o sistema biológico, o sistema psicológico e o sistema social do ser humano.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde está inerente a um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas à ausência de doenças. Portanto, é salutar a importância dos diversos profissionais das áreas afins a essa práxis, que proporcionam um bem estar psicológico e social, e não apenas benefícios fisiológicos, no intuito de produzir saúde e qualidade de vida. É preciso lembrar ainda que o conceito de saúde mental implica o de saúde integral: devemos considerar a saúde física e o ajuste social, além da saúde mental. Só do ponto de vista global é que podemos aceitar o conceito de ajustamento adequado, o qual abrange os fatores físicos, psíquicos, interpessoais, sociais e culturais.

Dentre essas diversas áreas profissionais que lidam com o ser humano, citaremos com mais relevância a área da educação física que, pelos estudos da cultura corporal, motricidade humana e educação, mobiliza códigos e funções na busca por outras formas de organizar o cuidado em saúde mental, identificados com a reinserção social, a desinstitucionalização e a humanização.

Nesse sentido, mundialmente, a área da educação física tem se preocupado com o atendimento a essa clientela, bem como com a preparação de recursos humanos para atuarem nessa área do conhecimento.

Nessa perspectiva, a Universidade Federal de Uberlândia (UFU) se destaca no cenário nacional como uma instituição preocupada com essa questão, utilizando práticas de atividade física e esportiva como instrumentos importantes na contribuição para a inserção social e reabilitação das pessoas.

O projeto AFISAM

O projeto de extensão AFISAM (Atividade Física e Saúde Mental) é promovido pela Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (FAEFI/UFU) e tem como objetivo estimular a atividade física em pessoas com transtornos psíquicos, atendidas no Centro de Convivência e Cultura (CCC) e nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) - CAPS-Norte e CAPS-Infantil. Ações conjuntas entre acadêmicos e profissionais de educação física subsidiam a prática das aulas de atividade física aos pacientes atendidos no projeto, visando o aumento da autoestima, do bem-estar, da motivação e, conseqüentemente, da melhoria na qualidade de vida desses pacientes. Acredita-se também na possibilidade de decréscimo dos sintomas negativos dos transtornos mentais, como: embotamento afetivo; humor deprimido; ansiedade; compulsão alimentar; neuroticismo em geral.

Este programa teve início no final de 2006 como uma proposta de interlocução do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS-Sul) da Prefeitura Municipal de Uberlândia e o Núcleo

Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde – NIAFS³, contando com toda a estrutura do campus da FAEFI/UFU, com o envolvimento de docentes, discentes, e monitores acadêmicos do curso de educação física, além de alguns estudantes da disciplina Prática Pedagógica e Diversidade Humana (PIPE04), que faz parte do 3º período regulamentar do curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, bem como profissionais de outras áreas da saúde.

Os CAPS são instituições brasileiras que visam à substituição dos hospitais psiquiátricos (antigos hospícios ou manicômios) e de seus métodos para cuidar de transtornos psiquiátricos. Esses espaços oferecem duas funções primordiais:

uma delas consiste em atuar como um ambiente intermediário entre o nível básico e o hospital psiquiátrico, atendendo os casos de relativa gravidade, porém preferindo encaminhar os mais difíceis e graves; nesse caso, o CAPS funciona como um serviço complementar ao hospital. A outra é quando integra um conjunto de ações e serviços que dispensam esta retaguarda, ou seja, quando se integra numa rede de serviços substitutivos ao hospital psiquiátrico (SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS, 2006, p. 61).

Fica evidenciado que o CAPS tem mais dificuldade em romper com a lógica do hospital psiquiátrico quando se coloca como auxílio ao tratamento e não como substitutivo a ele. Sendo incluso em um projeto de saúde mental eficaz, qualquer CAPS deve receber os casos de crise que lhe chegam, acolhendo os indivíduos até enquanto for preciso.

Com esse público, em qualquer circunstância, deve-se evitar o uso de força. Se houver contenção física e outras medidas de imposição utilizadas com frequência, sem esgotar outros recursos possíveis, é um sinal de que o trabalho não vai bem, havendo a necessidade de uma reflexão. Para se evitar essas ações, um CAPS, necessita “criar um clima acolhedor e ativo no serviço” (SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS, 2006, p. 62).

Inicialmente, a proposta do AFISAM era de estimular a atividade física aos portadores de sofrimento psíquico atendidos no CAPS-Sul em prol do tratamento em saúde mental destes pacientes, bem como a interação social e a promoção de qualidade de vida. Diante do andamento do projeto, este se expandiu e, a partir do ano de 2007, seguindo a mesma proposta e objetivos iniciais, começou a atender pacientes do CAPS-Infantil do município de Uberlândia. Também foi proposta a realização das atividades físicas e recreativas para pacientes do Centro de Convivência e Cultura⁴, instituição que está atualmente substituindo o CAPS-Sul. Os pacientes do CCC participam de várias oficinas que têm por objetivo a reabilitação mental e social. No entanto os atendimentos médicos não são realizados naquele espaço; ali tem-se apenas acompanhamento com assistentes sociais e a participação de várias oficinas, entre elas, a atividade física do Projeto AFISAM.

Em 2008, o projeto começou também a atender pacientes do CAPS-Norte no próprio espaço físico

³ O NIAFS (Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde) é um projeto de extensão da FAEFI/UFU (<http://www.niafs.fae.fi.ufu.br>).

⁴ O Centro de Convivência e Cultura cuida dos usuários de saúde mental que já receberam ou estão prestes a receber alta dos CAPS.

dessa unidade de saúde, que dispõe de um amplo quintal com alguns materiais para atividades recreativas ou para ginástica funcional, além de uma praça próxima que dispõe de área arborizada e quadras esportivas, ideais para as atividades.

O AFISAM apresenta propostas de atividades físicas diversas que fazem parte do projeto terapêutico dos pacientes que, por sua vez, são acompanhados por psicólogos e assistentes sociais, além dos monitores, estagiários e docentes da educação física. As aulas propostas pelo projeto têm duração de uma hora e ocorrem em dois dias da semana. Nelas, são respeitados os limites dos participantes, por meio da realização de atividades prazerosas, que os influenciam positivamente e os fazem fugir da negatividade e do derrotismo. O profissional da área de educação física deve mutuar os problemas enfrentados pelos pacientes. Uma personalidade forte ajudará muito aqueles de personalidade fraca ou tímida, imbuindo-os de segurança, tranquilidade e confiança em si mesmo, principalmente no momento da aula.

Um aspecto que deve chamar atenção pela sua importância é o ambiente de trabalho, que pode agir positivamente sobre o paciente. O local deve ser agradável e ajustado, otimista e seguro, proporcionando sobre a personalidade do indivíduo um efeito inteiramente contrário do que teria um ambiente antipático, neurotizado, negativo e pessimista. A influência do ambiente e dos materiais utilizados também deve ser relevada, pois locais escuros, deprimentes, desagradáveis, muito ruidosos ou silenciosos demais podem agir de forma negativa sobre a personalidade dos pacientes, irritando-os. Assim, o ambiente deve ser claro, alegre e agradável, além de simpático. O material deve ser vistoso e de fácil manuseio. Portanto, cabe a cada integrante (monitores, estagiários, professores, orientadores e profissionais) do projeto AFISAM, com o uso da estrutura do campus da FAEFI/UFU ou do próprio CAPS e suas proximidades, proporcionar ambientes ideais para as aulas.

A educação física deve proporcionar ao paciente com transtorno mental: a oportunidade para o desenvolvimento de suas potencialidades manuais, artísticas e esportivas, entre outras, por meio da criação e do funcionamento constante de oficinas; o atendimento estendido a seus familiares; a reinserção social e familiar, utilizando metodologias críticas que levam o paciente a um momento de reflexão.

Para tanto, é de suma importância estudar o desenvolvimento do indivíduo sob três níveis de análise:

1. O sistema biológico – as interações fisiológicas intimamente coordenadas que se dão no interior do corpo;
2. O sistema psicológico ou personalidade – a interação organizada de motivos, capacidades, suposições e defesas, integradas em torno do eu;
3. O sistema sociológico ou do grupo – as interações do indivíduo em sua família ou nos contextos de grupos mais amplos.

O profissional da educação física que busca outras formas de organizar o cuidado em saúde mental, deve se planejar adequadamente, pois a insistência exagerada em certos aspectos da cultura corporal, como a imposição de atividades práticas ou teóricas que não seja de agrado dos pacientes, pode gerar falta de interesse por parte dos pacientes ou até

mesmo traumatizá-los, podendo levar ao fracasso o objetivo de melhora desses pacientes.

A educação física auxilia nas necessidades psíquicas fundamentais, pois transmite em sua prática sensação de segurança e aceitação, realização, tolerância, independência, tarefa, plano e liberdade, além de necessidade de adaptação ao grupo (espírito de coletividade), de higiene mental (forma uma personalidade com maturidade) e autocontrole psicológico.

DESENVOLVIMENTO

Para as aulas, são planejadas atividades físicas para todos os pacientes, para que cada um possa desempenhar suas potencialidades individuais. Os monitores e estagiários buscam sempre aumentar e/ou estabilizar os limites fisiológicos e psicológicos, contribuindo para uma melhora da capacidade funcional, saúde mental e na qualidade de vida, de forma geral.

Essas práticas não priorizam o rendimento enquanto prática esportiva, mas a socialização, a inserção e o autocontrole psicológico, na busca do tratamento da saúde mental, evitando crises e prevenindo eventuais desajustes emocionais. Dentre essas práticas estão inclusas atividades sociais e culturais, como passeios a clubes, nos quais são privilegiados aspectos da natureza, lazer e o descanso mental.

Entendemos que é interessante um planejamento voltado à individualidade como forma de melhoria nos resultados que a educação física pode proporcionar a cada um dos pacientes dos CAPS e do CCC aptos a realizarem atividades corporais. Portanto, é necessário aplicar uma maior variedade possível de exercícios e atividades nas aulas, como: natação, alongamento, atividades de ginástica em geral, maior variedade de atividades com bola, podendo-se implementar as devidas modalidades esportivas e aproveitando os recursos do próprio Campus, do NIAFS e dos CAPS.

As atividades propostas pelo AFISAM são realizadas de forma prazerosa, não seguindo apenas um escopo voltado ao rendimento ou a algum outro resultado quantitativo, respeita-se a individualidade das potencialidades de cada paciente e propiciam-se momentos de socialização com a prática de atividades nas quais um paciente ajuda o outro. Isto é importante e fundamental para as atividades físicas, pois cada um dos pacientes consegue ter uma percepção de suas virtudes, potencialidades ou até mesmo das possíveis limitações, buscando recursos para tentar superá-las.

A educação física, sendo uma área bastante abrangente, deve atuar em serviços específicos de atenção em saúde mental, pois é um meio moderno de lidar com cuidados e reabilitação em saúde mental. Nessa vertente, o projeto AFISAM possui quatro núcleos de atuação:

1. Na área infantil (pacientes do CAPS-Infantil atendidos no Campus Educação Física da UFU);
2. Na área infantil (pacientes do CAPS-Infantil atendidos no próprio CAPS);
3. Com adultos (pacientes do CCC atendidos no Campus Educação Física da UFU);

4. Com adultos (pacientes do CAPS-Norte atendidos no próprio CAPS).

Para os pacientes do CCC atendidos no Campus Educação Física da UFU são realizadas atividades aeróbicas e anaeróbicas, recreativas e esportivas, respeitando sempre os limites de cada paciente presente no programa, numa perspectiva de melhora e tratamento da saúde mental do indivíduo. Para esse atendimento, cada um dos pacientes, bem como acadêmicos e profissionais, dispõe de um amplo espaço físico e vários recursos, equipamentos e tecnologias para atividades físicas dispostas nas instalações do Campus Educação Física.

As atividades realizadas no CAPS-Norte ocorrem às segundas-feiras no período da tarde, em que os pacientes participam de atividades recreativas ou de ginástica funcional, desenvolvendo atividades prazerosas e, ao mesmo tempo, importantes para seu tratamento. No entanto, como as atividades são realizadas na própria unidade de saúde, nem todos os pacientes participam de forma efetiva dos programas sistematizados oferecidos pelos estagiários e monitores da educação física, pois há muita diferença entre os níveis de transtornos mentais e a aptidão física de cada indivíduo. Por isso é um grande desafio para o acadêmico de educação física utilizar metodologias que possam motivar o paciente a participar das atividades e a sentir-se tranquilo e seguro frente a essas práticas, bem como ter uma percepção de suas potencialidades e lidar com atividades em equipe. É necessário também ter todo um cuidado com as atividades propostas e estar consciente de cada paciente apresenta realidades e históricos de patologias distintos, bem são distintos os níveis de estabilidade mental e emocional.

O CAPS-Norte dispõe de um amplo espaço para a realização de atividades físicas e recreativas, porém, poucos são os materiais disponibilizados, dentre eles: bolas, arcos, cabos de vassoura e aparelho de som. Há também alguns jogos de tabuleiro e revistas e jornais para recorte, porém a proposta do AFISAM não contempla essas atividades, uma vez que já são desenvolvidas em outras oficinas oferecidas pela instituição.

Próximo ao CAPS há uma praça com boa área verde, quadras esportivas e um amplo espaço para caminhadas, atividades recreativas ou até mesmo um simples passeio. Alguns pacientes sentem um bem-estar quando podem sair de dentro do CAPS mesmo nos dias e horários de seu tratamento, pois o contato com outros pacientes ou acadêmicos e estagiários possibilita uma maior interação pessoal, conferindo a eles oportunidade para pensar, refletir e tomar decisões dentro e fora do CAPS, o que, conseqüentemente, gera um aumento da autoestima, contribuindo de forma positiva para o seu cotidiano.

Semanalmente, no final das atividades físicas, os monitores e estagiários se reúnem com agentes de saúde, enfermeira e psicóloga para estudarem tipos de transtornos mentais, conceitos de neurose e psicose e algumas patologias diante de diagnósticos e grupo de estudos.

No módulo infantil do projeto AFISAM, desenvolve-se um trabalho com crianças autistas em piscina aquecida. Esse trabalho é realizado pelos monitores e estagiários de forma individualizada, dependendo do estado da criança, sendo que o monitor fica atento a todos os gestos e ações da criança atendida.

As atividades consistem, basicamente, em exercícios de adaptação dos pacientes, posteriormente,

são realizadas atividades que trabalham o aspecto motor do indivíduo, otimizando a melhora física e psicológica.

Para as crianças que são atendidas no próprio CAPS-Infantil, são proporcionadas atividades que trabalham o desenvolvimento motor, visto que elas o apresentam de modo bastante limitado. Embora utilizem movimentos corporais para comunicar, a maioria dessas crianças não se comunica verbalmente e não interage socialmente. Nesse sentido, o trabalho dentro da água com essas crianças é bastante importante por proporcionar maior liberdade de movimentos, de expressão e melhora nas funções motoras e psicossociais.

Além dessas atividades, sugere-se também a realização de exercícios de psicomotricidade⁵, por entendermos que eles contribuem de forma bastante significativa para desenvolvimento da criança.

Assim, cabe ao profissional da educação física, segundo MELLO (1989), a busca constante pelo conhecimento, a fim de estimular as vivências corporais das crianças para atenuar possíveis distúrbios motores oriundos de uma falta de estimulação adequada para seu desenvolvimento. É necessário sempre estar atento às funções psicomotoras, principalmente o equilíbrio, proporcionando um trabalho direcionado no qual professor ou estagiário tem consciência do objetivo almejado.

Ao final de cada semestre, há uma confraternização da qual participam todos os envolvidos no projeto – pacientes, familiares, acompanhantes, estagiários, monitores –, de forma a integrar os quatro núcleos do AFISAM. A confraternização contempla atividades culturais, passeios e dinâmicas em grupo e proporciona às pessoas com realidades diferentes o contato e a troca de experiências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos estão susceptíveis ao sofrimento, à ansiedade, à euforia, à alegria, à indiferença; ou seja, a saúde mental e suas inconstâncias fazem parte da condição humana, e conseqüentemente, permeiam as práticas corporais, objeto da educação física. É importante ressaltar que o sofrimento tem um grau acentuado e demanda uma atenção especial. Existem diferentes profissionais e serviços de atenção em saúde que procuram atuar especificamente na saúde mental.

A educação física deve atuar em serviços específicos de atenção em saúde mental, pois proporciona melhora da estabilidade emocional, aumento da positividade e autocontrole psicológico, melhora do humor, e interação social positiva, além de proporcionar também diminuição da insônia e tensão e transmitir uma imagem corporal positiva (WACHS, 2008).

Neste sentido, no contexto da cidade de Uberlândia, Minas Gerais, o projeto AFISAM intervém na atenção em saúde mental no município, contribuindo para o tratamento e a inserção de determinado grupo com certos transtornos mentais, visando promover um progresso em saúde mental e qualidade de vida.

Finalmente, o AFISAM contribui nos estudos acerca do tratamento de pacientes com transtornos

⁵ Psicomotricidade é uma ciência que tem por objetivo o estudo do homem, através de seu corpo em movimento, nas relações com seu mundo interno e externo (LOUREIRO apud MELLO, 1989, p. 31).

mentais e expõe algumas metodologias e estratégias para trabalhar a questão de saúde mental e atividade física, pois conta com o comprometimento de profissionais das áreas de Educação, Educação Física, Psicologia, Enfermagem e área social, apresentando a necessidade de um trabalho realizado de forma interdisciplinar.

REFERÊNCIAS

COLEMAN, James C. **A psicologia do anormal e a vida contemporânea**. Tradução de Dante Moreira Leite e Miriam L. Moreira Leite. São Paulo: Livraria Pioneira Editora, 1973.

LOBOSQUE, Ana Marta; SOUZA, Marta Elisabeth (Org.). **Atenção em saúde mental**. Belo Horizonte: Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, 2006.

MELLO, Alexandre Morais. **Psicomotricidade, educação física e jogos infantis**. São Paulo: Ibrasa, 1989.

MIELNIK, Isaac. **Desajustes psicoemocionais: Noções Preventivas**. São Paulo: SESI, 1979.

RIBEIRO, Paulo Rennes Marçal. **Saúde mental no Brasil**. São Paulo: Editora Arte & Ciência, 1999.

WACHS, Felipe. **Educação física e saúde mental: uma prática de cuidados emergentes em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**. 2008. 145 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física / Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

Submetido em 29 de junho de 2010

Aprovado em 30 de agosto de 2010