

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ENFERMAGEM**

Gabriela dos Santos Ramirez

**A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: um estudo de
revisão**

Porto Alegre
2020

GABRIELA DOS SANTOS RAMIREZ

**A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: um estudo de
revisão**

Trabalho de Conclusão de Curso de
graduação apresentado à Escola de
Enfermagem da Universidade Federal do
Rio Grande do Sul para obtenção do
Título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof^a Dra. Christine Wetzel

Porto Alegre
2020

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer as duas pessoas mais importantes da minha vida, quem eu devo tudo o que sou hoje, meus pais. À minha mãe, Silvia Regina dos Santos, todo meu amor e gratidão, tu sempre vai ser meu maior exemplo e admiração, agradeço por ter me proporcionado toda a força necessária para chegar até aqui sem desistir. Ao meu pai, João Henrique Herve Ramirez, por ter me proporcionado o aporte necessário e por todos os momentos de descontração, preocupação e carinho.

À minha família, muito obrigada por compreenderem minha ausência em muitos momentos e me apoiarem ao decorrer desses seis longos anos de graduação, especialmente a Sandra Rocha e Simone Santos. Agradeço às minhas parceiras dessa jornada e colegas de profissão: Mayla Santos, Natália Tuerlinckx, Fernanda Pereira e Michele Finger por todas as trocas de experiências e inúmeros obstáculos superados. Sem vocês esses anos não seriam tão incríveis.

Muito obrigada às pessoas que significam muito pra mim: Letícia Motta, minha melhor amiga e irmã de coração que esteve comigo desde o início, grata por todas incansáveis palavras de carinho, apoio e incentivo durante todos os anos. Nikolas Usevicius, obrigada pela paciência, pelos incansáveis consolos, caronas e por toda a confiança que tu dedicas em mim. Às minhas parceiras: Victória Puls, Vittoria Franceschi e Alessandra Carboni por acreditarem em mim e estarem comigo em muitos momentos ao longo dessa caminhada. Aos meus presentes da PUCRS: Matheus Hofmann, Viviane Koch e Marina Mattos, obrigada por tornarem essa jornada dupla mais leve, me divertindo, me incentivando e me lembrando do quanto sou capaz. Ao Luís Eduardo Wearick pelo incentivo e por compartilhar comigo o interesse em uma temática tão importante como a atividade física na saúde mental.

Agradeço às enfermeiras e professoras que tive a oportunidade de aprender durante a graduação e que seguem como exemplos de uma enfermagem humana e empática: Mariá Nardi, Alessandra Brum, Franciele Batistella e Vanessa Menegalli. E por último e ainda mais importante, a minha orientadora e amiga que há um ano e meio atrás aceitou o desafio de mergulhar em uma temática nova ao meu lado, obrigada por acreditar nas minhas escolhas, a ti e minha banca: Agnes Olschowsky muito obrigada pela disponibilidade.

“Por mais longa que seja a caminhada, o mais importante é dar o primeiro passo.”

(Vinicius de Moraes)

RESUMO

Introdução: Este estudo de revisão narrativa foi um caminho alternativo para o desenvolvimento do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da graduação em Enfermagem na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O projeto de pesquisa inicial tratava dos benefícios e fatores motivacionais de um grupo de caminhada na Atenção Básica, na percepção dos participantes. Esse projeto foi suspenso por conta da pandemia, o que exigiu um redirecionamento da proposta, iniciando-se um novo estudo de revisão da literatura a fim de identificar a relação da atividade física e saúde mental, dando continuidade à temática inicial. **Objetivo:** Identificar as repercussões das atividades físicas na prevenção de transtornos mentais e promoção da saúde mental. **Método:** O artigo atual é uma revisão narrativa da literatura existente sobre as repercussões das atividades físicas na prevenção de transtornos mentais e promoção da saúde mental. A revisão narrativa é caracterizada por uma análise crítica da literatura, sob o ponto de vista teórico ou contextual, sem necessidade de sistematização. **Resultados:** No que se refere aos eixos a serem discutidos, foram construídos a partir dos resultados apresentados nas publicações, 6 publicações focaram atividades físicas para indivíduos com transtornos mentais, 11 em atividades físicas como promoção de saúde mental e prevenção de transtornos mentais, e 14 publicações apontam recomendações. **Conclusão:** A atividade física pode ser considerada um importante fator de proteção no desenvolvimento de transtornos mentais, especialmente quando se trata da prevenção de doenças como ansiedade, esquizofrenia e depressão. Dessa forma, a atividade física torna-se um método terapêutico na promoção da saúde e prevenção de morbidades psíquicas.

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

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	OBJETIVO.....	8
3	METODOLOGIA.....	9
4	RESULTADOS.....	11
5	ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	14
5.1	ATIVIDADES FÍSICAS PARA INDIVÍDUOS COM TRANSTORNOS MENTAIS.....	14
5.2	ATIVIDADES FÍSICAS COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS MENTAIS.....	15
5.2.1	Grupos como estratégia no cuidado em saúde mental.....	17
5.3	RECOMENDAÇÕES DOS ESTUDOS.....	18
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
	REFERENCIAS.....	23
	ANEXO I – Parecer Consubstância do Comitê de Pesquisa (CEP)	26

1 INTRODUÇÃO

Este estudo de revisão narrativa foi um caminho alternativo para o desenvolvimento do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da graduação em Enfermagem na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O projeto de pesquisa inicial tratava dos benefícios e fatores motivacionais de um grupo de caminhada na Atenção Básica, na percepção dos seus dos participantes. O grupo ocorria semanalmente e era coordenado por uma enfermeira de uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) do município de Porto Alegre.

O grupo de caminhada tornou-se inspiração para o meu projeto de pesquisa porque, concomitante à graduação em Enfermagem na UFRGS, comecei a cursar Educação Física em uma universidade particular e, em um dos estágios obrigatórios do curso de Enfermagem em que realizei na ESF, tive a oportunidade de acompanhar e perceber o quanto os seus participantes gostavam da atividade, especialmente por envolver a atividade física. Além disso, a autonomia da enfermeira ao coordená-lo de forma tão efetiva me cativou muito. Assim, o projeto tratava-se de um estudo exploratório de abordagem qualitativa, tendo como instrumento de coleta de dados a entrevista, a ser realizada com participantes do grupo e tendo como questão de pesquisa: quais os benefícios e os fatores motivacionais de um grupo de caminhada na perspectiva de seus participantes?

Esse projeto foi aprovado em todas as instâncias: Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem, Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Comitê de Ética da Secretaria Municipal de Saúde de Porto Alegre. A aprovação do projeto se deu conforme a organização do cronograma da pesquisa, porém, ao iniciar a coleta de dados, por meio de entrevistas com as integrantes do grupo de caminhada, a pandemia do COVID-19 atingiu o Brasil e, tão logo, Porto Alegre. O início da coleta de dados teve que ser cancelado, pois todas as participantes que seriam entrevistadas no projeto eram idosas, tão logo, grupos de risco para contrair o vírus da COVID-19.

O projeto inicialmente proposto enquanto TCC foi suspenso, o que exigiu um redirecionamento da proposta, iniciando-se um novo estudo de revisão da literatura buscando identificar as repercussões da atividade física na prevenção de transtornos mentais e promoção da saúde mental.

Nesta perspectiva, acredita-se na continuidade do tema proposto pelo projeto de pesquisa inicial e na importância da prática de atividades físicas na prevenção do sofrimento psíquico e na promoção da saúde mental da população, entendendo saúde enquanto um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de afecções e enfermidades (OMS, 2016). Já a promoção da saúde, de acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde (2010), é uma estratégia a fim de articular ações que diminuam os fatores de risco e as diferenças entre necessidades, culturas e territórios das populações em nosso País. A partir disso, cabe aos serviços de saúde garantir a saúde proporcionando acesso universal e igualitário para todos os indivíduos. No Brasil, os serviços de atenção básica e ESF têm de ofertar a atividade física como uma de suas ações prioritárias voltadas para a comunidade, além de mapear e inserir essas ações nos serviços em que não ofereçam.

A atividade física ganha destaque na rede de atenção à saúde, principalmente na ESF, tendo em vista que, pela sua perspectiva multidisciplinar, é um meio fundamental para a promoção da saúde. A maioria dos adultos brasileiros relata não praticar atividades físicas nos programas públicos de saúde em seus municípios por falta de conhecimento desses (FERREIRA, 2019).

Diante disso, esse estudo de revisão busca responder a seguinte questão norteadora: *quais são as repercussões das atividades físicas na prevenção de transtornos mentais e promoção da saúde mental?*

2 OBJETIVO

Identificar as repercussões das atividades físicas na prevenção de transtornos mentais e promoção da saúde mental.

3 METODOLOGIA

O artigo atual é uma revisão narrativa da literatura existente sobre as repercussões das atividades físicas na prevenção de transtornos mentais e promoção da saúde mental. A revisão narrativa é caracterizada por uma análise crítica da literatura, sob o ponto de vista teórico ou contextual. Não há necessidade de estabelecer critérios ou sistematização na descrição e desenvolvimento de determinada pesquisa ou assunto, isso possibilita o conhecimento e discussão de novos temas e caminhos teórico-metodológicos, a partir de diversas fontes documentais, bem como a utilização da subjetividade dos pesquisadores para a seleção e interpretação das informações (GRANT, BOOTH, 2009).

Neste estudo, optou-se pela revisão narrativa, visto que o tema escolhido é recente e emergente, e também por haver uma escassez de pesquisas, tanto no âmbito nacional, quanto internacional. Logo, a pergunta que orientou este estudo foi: *quais são as repercussões das atividades físicas na prevenção de transtornos mentais e promoção da saúde mental?*

Segundo Vosgerau e Romanowsk (2014) uma revisão narrativa é apropriada para descrever e discutir o estado da arte de determinado tema. Na revisão narrativa realiza-se uma análise ampla a partir da literatura do respectivo assunto e sem estabelecer uma metodologia estrita, cria-se uma interpretação e análise crítica pessoal do autor. Esse tipo de revisão é significativa para obter e renovar os conhecimentos sobre uma temática específica em um curto espaço de tempo.

Foram incluídos nessa revisão os artigos que compunham a revisão do projeto de pesquisa inicial (12) e, mediante uma nova busca com os descritores: atividade física e saúde mental, totalizando em 17 resultados, desses foram excluídos 12 artigos por não serem relevantes para essa revisão. Assim, um total de 5 citações foram recuperadas usando este método.

Para a análise, foi realizada a leitura das publicações na íntegra e a construção de um quadro, composto por informações das mesmas (objetivo, ano de publicação, metodologia, local do estudo, população-alvo, resultados e discussão, conclusão e recomendações) no Microsoft Word.

A análise dos estudos possibilitou a delimitação de três eixos temáticos: atividades físicas para indivíduos com transtornos mentais, atividades físicas como

promoção de saúde mental e prevenção de transtornos mentais e recomendações dos estudos.

4 RESULTADOS

Apresentamos o Quadro 1 com as informações das 17 publicações analisadas:

TÍTULO DA PUBLICAÇÃO	TIPO	ANO	LOCAL	POPULAÇÃO -ALVO
1. Physical activity in leisure and common mental disorders among elderly residents in a town of northwest Brazil.	Pesquisa quantitativa	2011	Bahia	Idosos
2. Association between levels of physical activity and common mental disorder in university students	Pesquisa quantitativa	2014	Alagoas	Estudantes universitários de cursos da saúde
3. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento	Pesquisa quantitativa	2009	Pelotas	Usuários do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)
4. Qualidade de vida e níveis de atividade física de moradores de residências terapêuticas do sul do Brasil.	Pesquisa quantitativa	2018	Porto Alegre e região	Moradores de residências terapêuticas
5. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community	Pesquisa quantitativa	2019	Cuiabá	Idosos
6. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013	Pesquisa quantitativa	2013	Brasil	População em geral
7. Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico	Pesquisa quantitativa	2014	Santa Catarina	Idosos
8. Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España	Pesquisa quantitativa	2011	Espanha	População em geral

9. Efeito de um programa de atividade física na capacidade funcional para o exercício e nível de atividade física de pessoas com esquizofrenia: um estudo piloto	Pesquisa quantitativa	2017	Portugal	Portadores de Esquizofrenia
10. NASCIDOS PARA CORRER: A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE DO CÉREBRO	Revisão	2017	Aracaju SE	População em geral
11. Mental healthcare through therapeutic groups in a day hospital: the healthcare workers' point of view	Pesquisa qualitativa	2010	Fortaleza CE	Profissionais de saúde mental
12. Grupo de Atividade Física e Bem-Estar na Atenção Primária: Um relato de experiência do Pet-Saúde Mental em Porto Alegre	Relato de experiência	2012	Porto Alegre	População em geral
13. "Grupo" de artesanato: espaço favorável à promoção da saúde mental	Pesquisa qualitativa	2011	Maringá - PR	População em geral
14. Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder.	Pesquisa quantitativa	2007	Não identificado	Portadores de Transtorno Depressivo Maior
15. Description of physical activity in outpatients with schizophrenia spectrum disorders.	Pesquisa quantitativa	2013	Sudeste dos Estados Unidos	Portadores de Esquizofrenia
16. Effects of exercise on mental and physical health parameters of persons with schizophrenia	Pesquisa quantitativa	2005	Florida - Estados Unidos	Portadores de Esquizofrenia
17. The development and evaluation of a complex health education intervention for adults with a diagnosis of schizophrenia	Pesquisa qualitativa	2010	Manchester - UK	Portadores de Esquizofrenia

Quadro 1 - Publicações distribuídas conforme título, tipo de publicação, ano, local e população-alvo.

A maioria das publicações (12) são pesquisas originais com abordagem quantitativa. Os artigos analisados tiveram como população-alvo do estudo: idosos (3 artigos), portadores de transtorno mental (7); profissionais de saúde mental (1); estudantes universitários de cursos da área de saúde (1), e população em geral (5).

Desses, um artigo foi um estudo de revisão e um foi relato de experiência, conforme Quadro 1.



Gráfico 1 - Classificação da população alvo nos estudos analisados.

A maioria das publicações foram desenvolvidas na população em geral (29%), seguido por portadores de esquizofrenia (23%), idosos (18%), portadores de transtorno depressivo maior (12%), e com uma porcentagem condizente (6%): estudantes universitários da área da saúde, profissionais de saúde mental e moradores de residências terapêuticas.

No que se refere aos três eixos a serem discutidos, construídos a partir dos resultados apresentados nas publicações, 6 publicações focaram atividades físicas para indivíduos com transtornos mentais, 11 em atividades físicas como promoção de saúde mental e prevenção de transtornos mentais, e 14 publicações apontam recomendações.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

5.1 ATIVIDADES FÍSICAS PARA INDIVÍDUOS COM TRANSTORNOS MENTAIS

Os artigos analisados nesse eixo têm como participantes e cenários do estudo: usuários e familiares de um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), indivíduos com diagnóstico de esquizofrenia, indivíduos com transtorno depressivo maior e moradores de residências terapêuticas (Adamoli e Azevedo, 2009; GOMES et al., 2017; BLUMENTHAL, et al., 2007; KLEIN, S. K. et al., 2018).

Em uma pesquisa quantitativa, Adamoli e Azevedo (2009) analisaram o padrão de atividade física (AF) em 85 usuários e familiares de seis CAPS do município de Pelotas. A partir de um questionário autoadministrado sobre padrão de atividades físicas foi visto que as AF mais citadas realizadas em ambiente externo ao CAPS são: andar de bicicleta (8,5%), seguida por caminhadas (7,1%). Dentre AF desenvolvidas pelo CAPS, as mais relatadas foram às aulas de ginástica (34,1%) e futebol (22,4%).

Observa-se que a caminhada pode ser uma alternativa como uma estratégia de promoção de atividade física para indivíduos com transtornos mentais. Nessa perspectiva, Gomes et al. (2017) avaliaram a eficácia de um programa de atividade física em portadores de esquizofrenia de um hospital público de Portugal a partir de caminhadas supervisionadas, onde a média de assiduidade foi de 85% dos participantes nas sessões do programa desenvolvido, sendo que a adesão ao programa foi de 90% durante as 24 semanas. Para mais, ressalta-se a importância de desenvolver atividades físicas, pois há uma participação efetiva dos usuários nessas atividades.

Adamoli e Azevedo (2009), ainda constatam que as atividades físicas oportunizadas pelo serviço de saúde mental para a grande maioria dos portadores de transtornos mentais, são a única oportunidade de envolvimento com esse tipo de atividade. O que vai de encontro a publicação de Klein et al. (2018) que avaliou a qualidade de vida e os níveis de atividade física em 68 indivíduos moradores de residências terapêuticas e observou que os indivíduos com transtornos mentais crônicos se exercitam menos do que a população em geral, pois a maioria dos moradores de residências terapêuticas (63,2%) foram considerados sedentários ou insuficientemente ativos. Um fato a ser destacado quanto aos níveis de atividades

físicas em portadores de transtornos mentais, mais especificamente diagnosticados com esquizofrenia, é que os indivíduos classificados como vigorosamente ativos possuíram mais indicadores de bem estar mental (CRUZ-SANCHEZ et al. 2011).

Já em relação aos tratamentos farmacológicos para portadores de transtornos mentais associados à prática e nível de atividade física, Cruz-Sanchez et al. (2011) mostraram a associação de diferentes indicadores em um estudo desenvolvido na população espanhola, ressaltando que o uso de psicoterápicos como ansiolíticos e antidepressivos é menos provável em pessoas que realizam alguma prática de atividade física. Nessa direção, um estudo com adultos portadores de transtorno depressivo maior, ao comparar os efeitos do exercício físico em um grupo que utilizou um medicamento antidepressivo e outro grupo que utilizou o placebo, concluíram que o exercício é comparável ao medicamento antidepressivo, pelo menos em casos de depressão leve, como foi a grande maioria da amostra (BLUMENTHAL et al., 2007).

Já Beebe & Harris (2013) a partir de uma pesquisa em pacientes ambulatoriais diagnosticados com esquizofrenia, descreveram a atividade física basal a partir da utilização de um pedômetro por esses pacientes durante sete dias consecutivos. Em seus resultados, perceberam que mais da metade da amostra de pacientes do sexo masculino e todas as pacientes do sexo feminino, ao relacionar os dados de atividade física com o percentual de gordura corporal, atenderam ao critério de obesidade. Essa relação mostra a necessidade de estratégias de intervenção com o objetivo de aumentar a prática de atividades físicas nessa população, promovendo hábitos de vida mais saudáveis e uma melhor qualidade de vida.

Os benefícios da atividade física são identificados em diversos estudos relacionados a determinadas condições de saúde como em casos de depressão, ansiedade e esquizofrenia. Esses benefícios podem ser físicos e sociais e estão ligados principalmente a uma melhor qualidade de vida e ao fato da atividade física regular ser identificada como um fator de proteção (BLUMENTHAL, *et al.*, 2007; CRUZ-SANCHEZ et al., 2011; DIAS et al., 2014; GOMES *et al.*, 2017; KLEIN et al., 2018).

5.2 ATIVIDADES FÍSICAS COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS MENTAIS

Neste eixo será abordada a relação entre atividade física e saúde mental considerando os artigos que trataram do tema perspectiva da promoção (DIAS et al., 2014; GOMES et al., 2017; MIELCZARSKI e LIMA, 2012; SCARDOELLI e WAIDMAN, 2011; SILVA e CAVALCANTE NETO, 2009; ROCHA, et al. 2011; OLIVEIRA et al, 2019; DIAS et al, 2014).

Os estudos tiveram como participantes estudantes universitários de cursos da área da saúde (SILVA e CAVALCANTE NETO, 2009), adultos (CRUZ-SANCHEZ et al, 2011) e por último e em sua maioria, idosos (ROCHA, et al. 2011; OLIVEIRA et al, 2019; DIAS et al, 2014).

Silva e Cavalcante Neto (2014), ao avaliarem a relação do nível de atividade física com transtornos mentais em estudantes de diversos cursos áreas da saúde, concluíram que há uma probabilidade três vezes maior de estudantes inativos desenvolverem um transtorno mental quando comparado a estudantes fisicamente ativos. Rocha et al. (2011), também concluíram que há uma maior prevalência de transtornos mentais em indivíduos inativos ao estudarem essa relação na população idosa. Essa maior prevalência de transtornos mentais em pessoas inativas ressalta que a atividade física pode ser uma importante estratégia para a prevenção de transtornos mentais.

Além disso, a utilização de atividades físicas pode ser considerada uma opção adjuvante às intervenções terapêuticas tradicionais, criando a possibilidade de diminuir a utilização de medicamentos de uso contínuo. Um exemplo é o caso do uso por longo período de antidepressivos e ansiolíticos, que interferem diretamente na cognição, memória, sono, causando disfunção sexual e dependência ao paciente. (VORKAPIC-FERREIRA *et al.*, 2017)

Diante de dados nacionais do IBGE de 2013, FERREIRA (2019) estudou o conhecimento dos programas públicos de atividade física e as barreiras relacionadas à participação nessas atividades. Assim, com uma amostra de 60.202 pessoas, apenas 20% conheciam os programas públicos oferecidos, e dessas, apenas 9,7% participavam dos programas. Comprovou também que o conhecimento sobre programas que promovam atividades físicas gratuitamente é maior de acordo com a renda dos indivíduos (26, 5% dos indivíduos com maior poder aquisitivo conhecem e apenas 15,6% entre os de menor poder aquisitivo têm conhecimento desses programas), entretanto, a prática foi em um sentido oposto, sendo maior entre os

mais vulneráveis (12,6% para 7,1%). Em relação à idade dos participantes dos programas públicos de AF, houve uma maior prevalência de indivíduos mais velhos, a partir de 40 anos para conhecimento e a partir dos 60 anos para a prática dos programas públicos de AF. Uma possível explicação para essas relações pode ser a falta de divulgação dos programas que promovam AF gratuitamente e os horários oferecidos que podem convergir com horários de outras atividades no caso de jovens ou adultos. O mesmo estudo aponta ainda como principais barreiras relatadas a falta de tempo (41, 4%) e a falta de interesse nas atividades físicas oferecidas (29,7%). Isto mostra a importância de planejar e concretizar ações estratégicas gratuitas que promovam a atividade física, pois os indivíduos de baixa renda acabam se beneficiando dessas ações.

Nessa perspectiva, em estudo realizado com idosos no município de Cuiabá, OLIVEIRA et al. (2019) referem que os idosos ativos possuem uma melhor qualidade de vida, além de que a atividade física melhora a auto-estima, diminui os níveis de depressão e ansiedade, promovendo o reequilíbrio emocional e o desenvolvimento psicossocial, mesmo não sendo uma tarefa fácil (ADAMOLI e AZEVEDO, 2009). Desse modo, destaca-se ainda que a atividade física pode ser um método de promoção da saúde a partir do desenvolvimento de grupos como uma estratégia de cuidado, principalmente em saúde mental.

5.2.1 Grupos como estratégia no cuidado em saúde mental

A maioria dos estudos analisados relatou o grupo como uma importante estratégia terapêutica no cuidado em saúde mental (BENEVIDES et al. 2010; MIELCZARSKI, LIMA, REDIVO DREHMER, 2012; BLUMENTHAL & BABYAK, 2007; BRADSHAW, 2010). Bradshaw *et al.* (2010) ressaltam os benefícios da realização de grupos, reforçando a importância do aprendizado através da troca de experiências entre seus participantes. Além disso, Benevides *et al.* (2010) afirmam que as terapias grupais constroem novas possibilidades de vida à seus participantes, possibilitam uma prática interdisciplinar e perante isso, o trabalho com grupos deve ganhar espaço nos serviços e instituições de rede de atenção à saúde. Nesta direção, Mielczarki, Lima, Redivo Drhmer (2012) sugerem que as práticas grupais devem estar inseridas na Atenção Básica como um dispositivo fundamental na

prevenção de transtornos mentais, já que possui resultados relevantes e positivos na assistência a múltiplas doenças e agravos.

Os grupos multidisciplinares devem ser vistos como preventivos por proporcionarem um espaço para integração, diálogo e autoconhecimento entre os participantes. O que é reforçado por Scardoelli & Waidman (2011) em seu estudo desenvolvido com um grupo de artesanato em uma unidade de saúde do Paraná onde foi visto que o desenvolvimento de grupos pode ser um cuidado complementar em saúde mental, pois as participantes relataram que ao frequentarem os grupos compartilham seus sofrimentos, angústias e preocupações.

Além de tudo, para uma maior motivação e constância dos participantes nos grupos desenvolvidos, Mielczarki, Lima, Redivo Drhmer (2012) citam que a participação de trabalhadores na execução do grupo, faz com que os participantes acreditem mais nos benefícios da prática de atividades físicas para a saúde física e mental. Scardoelli (2011) percebe a necessidade de profissionais capacitados, especialmente enfermeiros, que possam guiar metodologicamente o grupo para o desenvolvimento de ações de promoção e prevenção da saúde mental na Atenção Básica. Além disso, Beebe (2008) aponta que um fator motivador para a participação em grupos de atividades físicas, a fim de melhorar a interação social, é que o enfermeiro que coordena o grupo envolva-se nas atividades junto com os seus participantes.

5.3 RECOMENDAÇÕES DOS ESTUDOS

A partir dos resultados dos estudos analisados nessa revisão, há um consenso nas recomendações de que estratégias de prevenção de morbidades psíquicas são fundamentais para o cuidado (ROCHA et al., 2011; SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014; MIELCZARSKI; LIMA; REDIVO DREHMER, 2012; SCARDOELLI; WAIDMAN, 2011). Desta maneira, especialmente o cuidado em saúde mental que ganha destaque nesse trabalho.

Além disso, a grande maioria das publicações recomendam que intervenções ou ações em saúde devam ser implementadas (ROCHA et al., 2011; FERREIRA et al., 2019; DIAS et al., 2014; GOMES et al., 2017; BEEBE; HARRIS, 2013; BEEBE et al., 2005; BRADSHAW et al., 2010). Segundo estudos recentes de Gomes et al.

(2017) e Klein et al. (2018) intervenções que usem como estratégia a atividade física, promovendo benefícios para a saúde física, mental e social.

Já Silva e Cavalcante Neto (2014) recomendam criar estratégias de prevenção de transtornos mentais e intervenção com atividades físicas especificamente para estudantes, especialmente quando estão no início ou no final de cursos da graduação. O que vai de encontro com que Rocha et al. (2011) também sugere em seu estudo, voltado para população idosa, de que as ações direcionadas para a saúde mental priorizem programas que favoreçam o incentivo à prática de atividades física também fundamentando-se pelos benefícios que ela pode gerar. Além disso, especificamente na população idosa, a atividade física destaca-se ainda mais como uma importante estratégia terapêutica, por ser capaz de reduzir o declínio de massa cinzenta associado a idade e melhorar as diversas funções cognitivas. (VORKAPIC-FERREIRA et al., 2017).

Nesta direção, as maiorias das publicações reforçam o incentivo à prática de atividades físicas como recomendação (ROCHA et al., 2011; KLEIN et al., 2018; OLIVEIRA et al., 2019; MIELCZARSKI; LIMA; REDIVO DREHMER, 2012; BEEBE et al., 2013). Scardoelli e Waidman (2011) relatam a importância da promoção da saúde como um todo, propiciando um ganho significativo na qualidade de vida das pessoas. Sobretudo, Adamoli e Azevedo (2009) e Oliveira (2019) também reforçam em seus estudos a relevância da promoção da atividade física para a qualidade de vida, principalmente em indivíduos com transtornos mentais como ansiedade e depressão.

Quanto às intervenções em pacientes diagnosticados com esquizofrenia, a recomendação de Beebe et al. (2005) é que estudos busquem as interações medicamentosas com os efeitos do exercício para que o tipo, frequência e duração das sessões dos exercícios sejam avaliados em diferentes dosagens e assim, possam ser prescritos de maneira adequada à esse grupo, tendo em vista os benefícios físicos e psicológicos possíveis a serem alcançados.

Por fim, Beebe et al. (2005) ressaltam que os profissionais devem ter persistência ao incentivar os pacientes a praticarem atividades físicas. Gomes et al. (2017) destacam que os profissionais da área de saúde mental devem considerar intervenções não medicamentosas que promovam benefícios para a saúde física e mental dos pacientes com esquizofrenia, podendo ser o exercício como uma alternativa a ser considerada. Destacam ainda que a enfermagem é requisitada

auxiliando às pessoas com sofrimentos psíquicos, podendo tornar-se uma precursora nessas intervenções.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física pode ser considerada um importante fator de proteção no desenvolvimento de transtornos mentais, especialmente quando trata-se da prevenção de doenças como ansiedade, esquizofrenia e depressão. Desse modo, torna-se uma alternativa adjuvante aos tratamentos tradicionais dessas morbidades psíquicas. Dentre as análises realizadas nesse estudo de revisão, os resultados mostraram um enfoque maior de estudos na população idosa quando comparada a outros grupos populacionais como adultos e jovens. Além disso, pôde-se perceber que os benefícios da atividade física nos idosos são ainda maiores por promover uma melhor qualidade de vida e uma melhora significativa no processo de envelhecimento. Dessa forma, a atividade física torna-se um método terapêutico na promoção da saúde e prevenção de morbidades psíquicas.

Como uma estratégia a ser destacada na promoção da atividade física para a saúde mental observou-se que a realização de grupos têm resultados positivos e deve ser uma intervenção a ser levada em consideração pelos profissionais da saúde. Os grupos possibilitam uma manutenção e reequilíbrio da saúde mental, uma troca de experiências ímpar entre seus participantes, proporcionando uma melhor qualidade de vida e promovendo a interação social. Além disso, salienta-se que o desenvolvimento de grupos e seu gerenciamento pode ser realizado por uma enfermeira.

Indubitavelmente, o trabalho com grupos e intervenções que promovam atividades físicas deve ganhar espaço nos serviços públicos e instituições de saúde especialmente quando relacionados ao cuidado em saúde mental. Assim, proporcionando uma grande oportunidade de educação em saúde e possibilitando benefícios físicos, psíquicos e sociais.

Para que os benefícios possam ser estudados a longo prazo e mais a fundo, futuros estudos que relacionem a atividade física e a área de saúde mental podem levar em consideração outros transtornos mentais, bem como outras variáveis como a aplicação clínica do exercício físico, tratamentos farmacológicos e não-farmacológicos, além do envolvimento de uma equipe multidisciplinar. Além de tudo, a revisão recomenda que em intervenções futuras, seja considerado questionar aos participantes o tipo de atividade que eles gostariam de realizar e quais os melhores

horários do dia para a realização desta, a fim de uma frequência e constância maior nas práticas de atividades físicas. Sobretudo, uma motivação ainda maior para a participação nessas atividades.

REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A. N; AZEVEDO, M. R. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 14, n. 1, p. 243-251, Rio de Janeiro: 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000100030&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 9 mai 2020.

BEEBE, L. H. et. al. Effects of exercise on mental and physical health parameters of persons with schizophrenia. **Issues in mental health nursing**. v. 26, n. 6, p. 661-76, Florida: 2005. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16020076/>> Acesso em 22 mai 2020.

BEEBE L. H.,; HARRIS R. F. Description of physical activity in outpatients with schizophrenia spectrum disorders. **Int J Ment Health Nurs.**, v. 22, n. 5, p. 430-6. Estados Unidos: 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23279453>>. <http://dx.doi.org/10.1111/inm.12008>> Acesso em: 05 mai 2020.

BENEVIDES, D.S. *et al.* Mental healthcare through therapeutic groups in a day hospital: the healthcare workers' point of view. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 14, n. 32, p. 127- 38. Ceará: 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/icse/v14n32/11.pdf>> Acesso em 05 mai 2020.

BLOMENTHAL J.A, Babyak M.A, Doraiswamy PM, *et al.* Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. **Psychosom Med.**, v. 69, n. 7, p. 587-596. 2007. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702700/>>. Acesso em 21 mai 2020.

BRADSHAW, T.; LOVELL, K.; BEE, P. & CAMPBELL, M. The development and evaluation of a complex health education intervention for adults with a diagnosis of schizophrenia. **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**. 17, 473–486. Manchester: 2010. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2850.2009.01543.x>>. Acesso em: 16 mai 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília, DF.: 2010. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf> Acesso em 06 mai 2020.

CRUZ-SANCHEZ, Ernesto de la *et al* . Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. **SaludMent**, v. 34, n. 1, p. 45-52. México: 2011. Disponível em: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000100006&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 05 mai 2020.

OLIVEIRA, L. S. S. C. B. *et al* . The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. **Trends Psychiatry Psychother**, v. 41, n. 1, p. 36-42, Porto Alegre: 2019 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-60892019000100005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 mai 2020.

DIAS, R. G. *et al*. Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 63, n. 4, p. 326-331, Rio de Janeiro: 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852014000400326&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 05 mai 2020.

FERREIRA, R. W. *et al*. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Cad. Saúde Pública**, v. 35, n. 2, Rio de Janeiro: 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2019000205006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07 Mai 2020.

Grant, M. J.; Booth, A. A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. **Health Information & Libraries Journal**, v. 26, n. 2, p. 91-108, Oxford: 2009. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19490148>>. Acesso em: 30 de abril de 2020.

KLEIN, S. K. *et al*. Qualidade de vida e níveis de atividade física de moradores de residências terapêuticas do sul do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 23, n. 5, p. 1521-1530. Rio de Janeiro: 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232018000501521&lng=en&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: 05 mai 2020.

MIELCZARSKI, L. T.; LIMA, F. G.; REDIVO DREHMER, L. B.. Grupo de Atividade Física e Bem-Estar na Atenção Primária: Um relato de experiência do Pet-Saúde Mental em Porto Alegre. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 2, n. 3, p. 109-112, Santa Cruz do Sul: 2012. Disponível em:

<<https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/2671/2194>> Acesso em: 05 mai 2020.

ROCHA, S. V. et al. Physical activity in leisure and common mental disorders among elderly residents in a town of northwest Brazil. **J. bras. psiquiatr.**, v. 60, n. 2, p. 80-85, Rio de Janeiro: 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852011000200002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 9 mai 2020.

SILVA, A. O.; CAVALCANTE NETO, J. L. Association between levels of physical activity and common mental disorder in university students. **Motricidade**, v. 10, n. 1, p. 49-59, Vila Real: 2014. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X20140001000006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 9 mai 2020.

SCARDOELLI, M. G. C.; WAIDMAN, M. A. P. "Grupo" de artesanato: espaço favorável à promoção da saúde mental. **Esc. Anna Nery**, v. 15, n. 2, p. 291-299, Rio de Janeiro: 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452011000200011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 16 mai 2020.

VORKAPIC-FERREIRA, C. et al. NASCIDOS PARA CORRER: A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE DO CÉREBRO. **Rev Bras Med Esporte**, v. 23, n. 6, p. 495-503, São Paulo: 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922017000600495&lang=pt>. Acesso em: 05 mai 2020.

VOSGERAU, D. R.; ROMANOWSKI, J. P. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Rev. Diálogo Educ.**, v. 14, n. 41, p. 165-189, Curitiba: 2014. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/dialogoeducacional/article/view/2317/2233>> Acesso em 15 mai 2020.

ANEXO I – Parecer Consubstanciado do Comitê de Pesquisa (CEP)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Percepção dos participantes de um grupo de caminhada na Atenção Básica sobre os benefícios e fatores motivacionais

Pesquisador: CHRISTINE WETZEL

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 26273619.0.0000.5347

Instituição Proponente: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.912.548

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de pesquisa referente ao trabalho de conclusão de curso da aluna do curso de enfermagem, Gabriela dos Santos Ramirez, orientada pela professora Christine Wetzel.

O estudo pretende conhecer a percepção dos participantes de um grupo de caminhada sobre os benefícios e os fatores motivacionais. Esse grupo de caminhada é oferecido por uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) situada na Zona Norte do município de Porto Alegre, coordenado por uma das Enfermeiras da ESF, conta também com a participação de um técnico de Enfermagem e de uma estudante de Fisioterapia. O grupo é nomeado como "Grupo de caminhada da USF IAPI", é aberto a toda população, sem restrições de território, acontece todas as terças-feiras às nove horas da manhã, com duração aproximada de uma hora, com cerca de 10 participantes.

A UFRGS é a Instituição proponente e a SMS de Porto Alegre a coparticipe.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Geral

Conhecer a percepção dos participantes de um grupo de caminhada sobre os benefícios e os fatores motivacionais.

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



UFRGS - PRÓ-REITORIA DE
PESQUISA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO GRANDE DO
SUL / PROPEAQ ∩ UFRGS



Continuação do Parecer: 3.912.548

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: As entrevistas podem gerar algum desconforto físico ou emocional e, neste caso, a entrevista será interrompida; e então será oferecido conforto, escuta e acolhimento.

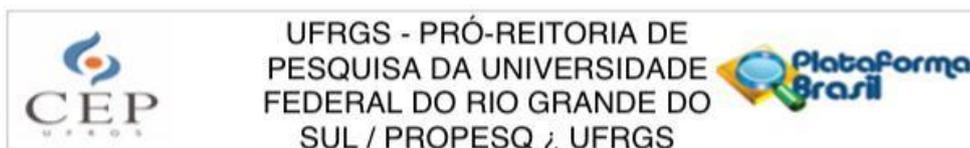
Benefícios: Os benefícios da participação na pesquisa estão relacionados ao fato de que as informações oriundas dos benefícios e fatores motivacionais da participação no grupo de caminhada poderão contribuir para o aprimoramento da atividade e serão subsídio para os profissionais no desenvolvimento de suas práticas.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um estudo exploratório de abordagem qualitativa. Os participantes do estudo serão usuários que participam do grupo de caminhada sob análise. O critério de inclusão será ter participado dos grupos de forma regular por um período mínimo de três meses. O critério de exclusão será não estar frequentando o grupo no momento da coleta de dados. Neste estudo busca-se conhecer os benefícios e os fatores motivacionais de um grupo na perspectiva de pessoas que dele participam. É essa experiência singular que possibilitará que falem de forma mais aprofundada sobre algo que conhecem e vivenciam. Neste sentido, serão incluídas no estudo de 8 a 10 pessoas, sendo essa uma média de participação no grupo.

A coleta de dados se dará por uma entrevista semiestruturada. O roteiro para esta pesquisa será composto por perguntas contendo questionamentos referentes ao tema de pesquisa: quais os benefícios e os fatores motivacionais percebidos na participação de um grupo de caminhada? As entrevistas serão previamente agendadas e realizadas em um local e data à escolha do participante- as autoras darão preferência para irem na residência dos participantes. Além disso, as entrevistas serão gravadas pelo celular e posteriormente transcritas pela pesquisadora responsável pelo estudo para conservar as informações dos participantes. A coleta de dados não irá interferir na rotina dos serviços na Unidade de Saúde. A análise dos dados contemplará o método Hermenêutico-dialético proposto por Minayo (2006). Para a operacionalização desse método, a autora propõe os seguintes passos: ordenação dos dados, classificação dos dados e análise final. Na fase da ordenação de dados será realizada a transcrição das entrevistas, a releitura do material transcrito e a organização dos relatos em determinada ordem, em um início de classificação, possibilitando um mapa horizontal do material empírico. Após, organiza-se uma classificação de dados em dois momentos: a leitura horizontal e exaustiva das entrevistas, anotando-se as primeiras impressões na busca de coerência interna das informações e a leitura

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 3.912.548

transversal, que possibilita o recorte de cada entrevista por tópicos de informação ou por temas. No processo classificatório o pesquisador separa temas, colocando as partes semelhantes juntas e buscando perceber as conexões entre elas. Por fim, na análise final, após uma profunda inflexão sobre o material empírico realizada nas fases anteriores, busca-se a compreensão e interpretação desse material, em um movimento circular, que vai do empírico para o teórico e vice-versa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

TCLE - adequado

Está incluído o Termo de anuência da ESF onde o estudo será realizado;

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

1. Foi incluída a SMS de Porto Alegre como Instituição coparticipe no formulário da Plataforma Brasil;
2. Foram revistos os benefícios da pesquisa, conforme orientado.
3. Foi atualizado no TCLE os benefícios revistos;
4. Foi incluído o termo de anuência da ESF onde o estudo será realizado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1471350.pdf	13/02/2020 13:09:44		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOGABRIELA.docx	13/02/2020 13:09:04	GABRIELA DOS SANTOS RAMIREZ	Aceito
Outros	Carta_resposta_CEP.docx	08/01/2020 10:07:47	GABRIELA DOS SANTOS RAMIREZ	Aceito
Outros	TERMODEANUENCIA.pdf	08/01/2020 09:37:07	GABRIELA DOS SANTOS RAMIREZ	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento /	TCLE.docx	08/01/2020 09:35:48	GABRIELA DOS SANTOS RAMIREZ	Aceito

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 3.912.548

Justificativa de Ausência	TCLE.docx	08/01/2020 09:35:48	GABRIELA DOS SANTOS RAMIREZ	Aceito
Folha de Rosto	FolhaderostoGabriela.pdf	27/11/2019 17:08:02	GABRIELA DOS SANTOS RAMIREZ	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 12 de Março de 2020

Assinado por:
MARIA DA GRAÇA CORSO DA MOTTA
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br