

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Leonardo Colovini

**A Educação Física e a Promoção da Saúde Mental: revisão sistemática de  
artigos entre 2000 a 2010**

Porto Alegre  
2010

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Leonardo Colovini

**A Educação Física e a Promoção da Saúde Mental: revisão sistemática de  
artigos entre 2000 a 2010**

Pesquisa elaborada como  
requisito para aprovação no  
Trabalho de Conclusão de Curso  
II.

Orientadora: Andréa Kruger Gonçalves

Porto Alegre  
2010

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço aos familiares que me apoiaram durante minha história acadêmica. Sempre ofereceram conforto, carinho e dedicação.

Agradeço à Cássia, que por mais difíceis os caminhos sempre esteve ao meu lado ajudando a tomar decisões que deram direção a minha vida.

À professora Andréa Kruger Gonçalves, orientadora que com seu esforço e dedicação intensa tornou possível a construção dessa pesquisa.

## Resumo

O estudo teve como objetivo analisar a produção de artigos científicos relacionada à temática “Educação Física e saúde mental” entre os anos 2000 a 2010. A promoção da saúde mental associada com a atividade física é uma área que tem se mostrado como umas das possibilidades de atuação do professor de Educação Física. A relação entre saúde mental e atividade física tem indicado que o movimento contribui de forma positiva como coadjuvante nos aspectos relacionados ao tratamento de diferentes distúrbios mentais. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica tendo como fonte de dados os artigos publicados a partir do ano 2000 nas plataformas Scielo e SEER, sendo que foram utilizados os descritores de saúde: atividade física, Exercício Físico, saúde mental, transtornos mentais, educação física e psiquiatria. Para o fichamento da produção, foram utilizadas as seguintes categorias: revista, ano de publicação, autor, objetivo, tipo de estudo, amostra instrumento, intervenção e resultado. A coleta de dados resultou no achado de 12 artigos referente à temática. Foram identificados 5 artigos na plataforma Scielo e 7 artigos na plataforma SEER. Os resultados estão sendo analisados a partir das categorias para responder ao objetivo do estudo.

Descritores: educação física, atividade física, exercício, transtorno mental, psiquiatria, saúde mental.

## **Sumário**

1. INTRODUÇÃO.....	6
1.3 JUSTIFICATIVA.....	9
2. REVISÃO DE LITERATURA .....	10
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	18
3.1 CARACTERÍSTICA DA INVESTIGAÇÃO.....	18
3.2 PLANO DE COLETA DE DADOS.....	18
3.2.1 IDENTIFICAÇÃO DAS FONTES .....	18
3.2.2 LOCALIZAÇÃO DAS FONTES.....	19
3.2.3 FICHAMENTO .....	19
4. RESULTADOS .....	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26

## 1. INTRODUÇÃO

É de conhecimento que o exercício físico e a atividade física propiciam benefícios variados ao corpo humano, sendo que muitos estudiosos dedicam-se a essas questões. A prática de atividades físicas relacionada à saúde incorpora características que, em níveis adequados, proporciona menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas que são associados com níveis de atividade física baixos (NAHAS, 2003). Além desses resultados, os quais se relacionam diretamente aos aspectos fisiológicos, podemos citar alguns voltados aos aspectos sociais e psicológicos que contribuem para a saúde mental do sujeito. A atividade física regular também pode auxiliar na redução dos sentimentos de ansiedade e estresse, bem como no aumento da autoestima, refletindo até mesmo nas atividades de vida diárias (KAISER, 2001).

A relação entre atividade física e a saúde está expressa na Política Nacional de Promoção da Saúde, datada de 2006, a qual prevê uma série de atribuições ao professor de Educação Física no campo da saúde. Neste documento é indicado de forma clara o papel da Educação Física no contexto da saúde, em especial no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), mencionando as atribuições para profissionais da área do movimento humano, tais como: ações na rede básica de saúde e na comunidade, aconselhamentos e divulgações sobre benefícios de hábitos de vida saudáveis como o exercício, ações de intersetorialidade e mobilização de parceiros, ações de monitoramento e avaliação para controle e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

A Política Nacional de Promoção de Saúde (2006), expressa na sua primeira parte referente às práticas corporais e atividade física, o pensamento da Educação Física como protagonista no apoio e mapeamento de práticas corporais/atividade física dentro das comunidades, além da inserção dentro daquelas que não há esse serviço. Esse trabalho deve ser voltado tanto para a comunidade em geral, assim como para grupos vulneráveis, envolvendo prescrições de exercícios, atividades de lazer e esportivas, até mesmo caminhadas.

A partir dos aspectos anteriores, podemos ressaltar o conceito de saúde, o qual tem sido compreendido como, conforme Nahas (2003), considerando o

indivíduo compondo dimensões física, social e psicológica, caracterizada por um contínuo com pólos positivos e negativos. É caracterizada como saúde positiva a capacidade de ter uma vida satisfatória e proveitosa, associada à percepção de bem estar geral. Sendo assim, o entendimento da saúde transcende a ausência de doenças e contempla diferentes dimensões da vida de uma pessoa. Ao ampliar o conceito de saúde, foi possível compreender que a mesma possui diferentes manifestações no dia a dia de cada um. Deste modo, algumas questões antes negligenciadas ou ofuscadas na atenção à saúde, tornaram-se mais evidentes. Em particular a saúde mental, tem sido mais abordada em relação à saúde coletiva com aproximações à Educação Física.

A relação entre a saúde mental e a Educação Física foi demonstrada por Platão quando ressaltou que mente e corpo exercitados de forma independente não preservariam um equilíbrio saudável (KAISER, 2001). A saúde mental relacionada à atividade física tem recebido maior atenção nos últimos anos. Podemos citar como possíveis conseqüências o desenvolvimento de políticas públicas, bem como a abertura de novos horizontes profissionais.

A Política Nacional de Promoção da Saúde indica que é responsabilidade dos profissionais, envolvidos com saúde pública, elaborarem projetos e fazerem estudos para o desenvolvimento do conhecimento em todas áreas da saúde. Esse conhecimento deve ser transportado para dentro dos cursos de formação, os quais necessitam (e devem) formar profissionais habilitados para atuar na atenção à saúde. Contudo, a área de atenção à saúde na Educação Física é incipiente, especialmente ao relacionar com saúde pública e SUS.

Dentro da perspectiva de atendimento no SUS, uma importante característica da consideração quanto à saúde mental, é o atendimento a pessoas com transtornos mentais. Transtorno mental ou psiquiátrico é uma desordem do funcionamento psicológico grave, a qual exige intervenção terapêutica (PINEL, 2005). No que se refere à saúde mental, a Educação Física, dentro desta especificidade que a incumbe, age como uma ferramenta auxiliar na prevenção e tratamento de indivíduos com transtornos mentais.

Silva e Bortoleto Neto (2008, p.22) indicam que: “nesse contexto, o professor de Educação Física pode atuar como coadjuvante, favorecendo, a

partir do movimento, o tratamento terapêutico dessa população.”. Porém, a formação ainda carece de atenção nessa área, conforme Machado (2007, p.100): “A Educação Física é uma das áreas da saúde onde pouco se discute o SUS.”. A atuação do professor de Educação Física no campo da saúde, especificamente nos sistemas de saúde, é um mercado novo e promissor. Especificamente na saúde mental a cada ano surgem novas vagas para área de Educação Física, desde trabalhos em clínicas especializadas até possibilidades de assumirem vagas em instituições públicas. O profissional apto a trabalhar nesse domínio tem perspectivas otimistas, visto que o número de pessoas com necessidades de atendimento especializado tem aumentado. Segundo matéria publicada em junho de 2010, os transtornos mentais atingem 23 milhões de pessoas no Brasil, cerca de 12% da população. Pelo menos 5 milhões sofrem de forma mais grave e persistente (ESTADÃO, 2010). É um dado que notabiliza a importância das áreas da saúde com inclusão dos professores de Educação Física que nesse campo uma possibilidade de construção de uma carreira.

## 1.1 OBJETIVO

O objetivo desse trabalho é analisar a produção científica relacionada à temática “atividade física e saúde mental” desde o ano 2000 em forma de artigos.

## 1.2 DEFINIÇÃO DE TERMOS

Para um entrosamento de ideias, a seguir serão apresentados alguns termos com suas respectivas definições técnicas.

**Educação Física:** “[...] *contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento. Entre eles, se consideram fundamentais as atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde.*” (PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS, 1997 P- 23)

**Atividade física:** *A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia.* (OMS, 2010)

**Saúde:** “[...] é definida como um estado completo de bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades.”. (NIEMAN, 1999 p-4)

**Saúde mental:** “*Um estado de completo desenvolvimento físico, mental e bem-estar social, e não meramente a ausência de doença*”. Ela está relacionada com a promoção do bem-estar, a prevenção de transtornos mentais, o tratamento e a reabilitação das pessoas afetadas por transtornos mentais.”. (OMS, 2010)

**Transtornos mentais:** “*Os transtornos mentais constituem uma ampla gama de problemas, com sintomas diferentes. No entanto, eles são geralmente caracterizadas por uma combinação de pensamentos anormais, emoções, comportamentos e relações com os outros. Exemplos disso são a esquizofrenia, depressão, retardo mental e transtornos devido ao uso de drogas.*” (OMS, 2010).

### 1.3 JUSTIFICATIVA

A grande incidência de doenças psiquiátricas é um fator que preocupa e deve ser encarado de forma importante. É sólida a ideia da relevância desse tema para a educação física. Após a publicação da Política Nacional de Promoção de Saúde em 2006, e da criação dos Núcleos de Apoio de à Saúde da Família o professor de educação física tem fundamento para justificar sua presença dentro do campo da saúde e suas intervenções na sociedade promovendo-a. A proeminência do presente estudo se baseia nas possibilidades de um novo campo de atuação dos professores de educação física, juntamente com o que este, com sua especificidade, pode agregar a saúde em especial a saúde mental. Um novo campo de atuação dos

profissionais de Educação Física se constrói e não temos certeza se formamos profissionais aptos a atuarem nessa área da saúde, igualmente com nossa produção científica, devemos centrar as idéias em produzir materiais de qualidade. Os estilos de vida atuais em embate com transtornos mentais têm se salientado. Também se justifica essa pesquisa pela análise proposta da bibliografia dentro do contexto da educação física pautada à saúde mental. Isso por que os trabalhos encontrados sobre a temática muitas vezes direcionam-se para discussões centradas na doença, e não à saúde.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### CONCEPÇÃO DE SAÚDE NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO

Quando falamos na expressão “Saúde Coletiva” indicamos um estrado de conhecimentos e práticas referindo a saúde como um acontecimento social de interesse público. A composição dessas práticas se baseia em condições de saúde de grupos populacionais específicos e tendências gerais do ponto de vista epidemiológico, socioeconômico e cultural. A Saúde Coletiva busca saber diferentes elementos produzidos nesse campo e suas relações entre artefatos científicos e práticas populares de saúde (INSTITUTO DE SAÚDE COLETIVA, 2010). Aliado ao conceito de saúde coletiva existe o conceito da promoção da saúde, Winslow (apud Buss 2004, p.17) indica que:

A promoção da saúde é um esforço da comunidade organizada para políticas que melhorem as condições de saúde da população e os conceitos e os programas educativos para que o indivíduo melhore sua saúde pessoal, assim como para o desenvolvimento de uma ‘maquinaria social’ que assegure a todos os níveis de vida adequados para a manutenção e o melhoramento da saúde.

Refletindo sobre a promoção de saúde, pensamos no indivíduo como um total de partes compostas por características físicas, psicológicas, sociais, entre outras. É evidente que nenhum profissional é capaz de atender uma pessoa com problemas envolvendo todas essas características. Dentro de sua especificidade, cada profissional da área da saúde irá atuar formando uma rede de atendimento.

Buss (2004, p.15) auxilia na caracterização sobre o campo da promoção da saúde:

Partindo de uma concepção ampla do processo saúde-doença e de seus determinantes, a promoção da saúde propõe a articulação de saberes técnicos e populares e a mobilização de recursos institucionais e comunitários, públicos e privados para seu enfrentamento e resolução.

A saúde está relacionada diretamente com ações de divulgação e implementação de atitudes que a promovam. Para Carvalho (2005) numa concepção sobre o processo saúde/doença produzir saúde significa contribuir para indivíduos aumentarem seu coeficiente de autonomia e sua coletividade para viver a vida, possibilitando lidar com limitações genéticas e ou psicossociais.

Especificamente para a educação física a ideia fundamental que apropriamos em relação à promoção de saúde relacionada ao estilo de vida é como vimos na obra de Straub (2005), fatores que comprometem a integridade do indivíduo são costumes que aumentam os riscos de problemas cardíacos. Hábitos como fumar, consumir uma dieta imprópria e levar uma vida sem níveis adequados de atividade física regular. Podemos ainda complementar a respeito da contribuição que a educação física pode trazer a indivíduos com transtornos mentais.

## A RELAÇÃO ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

Em tempos que a rotina de trabalho domina as decisões, surgem a cada dia mais preocupações em relação aos hábitos de vida e suas consequências para o indivíduo e a sociedade. Os órgãos públicos elaboram campanhas direcionadas à adoção de hábitos saudáveis de vida, às vezes acompanhadas por entidades privadas, mostrando os malefícios de certos hábitos ou consumo de determinados produtos.

Podemos afirmar que a Educação Física está relacionada diretamente ao conceito saúde. Com suas atividades sistematizadas, a Educação Física propicia resultados físicos, sociais, psicológicos. Segundo Ghiraldelli Júnior (apud DEVIDE, 1996 p-44): “a Educação Física, em todas as suas tendências, é encarada como atividade capaz de assegurar a aquisição e a manutenção do

*status* de saúde individual.”. Acrescentamos ainda a possibilidade de uma obtenção de uma saúde, além do caráter singular, ou seja, uma saúde social.

Assentando uma visão objetiva de alguns benefícios da prática de atividades físicas regulares, podemos citar diversos componentes: melhora nos aspectos fisiológicos como redução de níveis prejudiciais de colesterol ruim, ajuda no controle da pressão arterial, controle do peso corporal, entre outros. No que diz respeito aos aspectos sociais: possibilidades de vivências em movimentos com diferentes aspectos culturais, respeito a regras, companheirismo durante atividades que interajam com diferentes, além de dezenas de outras possibilidades de acréscimo ao praticante.

A realização de atividade física orientada é uma das possibilidades de atuação do professor de educação física, a qual se associa com estilo de vida. Estilo de vida definido como fatores psicológicos e sociais que assinalam a orientação do comportamento que está enraizado no indivíduo e induz sua saúde para onde ele direciona, sendo por hábitos de fumar, exercitar-se ou modificar a dieta, por exemplo (STRAUB, 2005).

As pessoas que adotam por um estilo de vida ativo, incorporam a atividade física no seu cotidiano, buscando resultados que variam da manutenção da saúde corporal, à reabilitação ou ainda estética.

A associação da atividade física com saúde remete aos fatores de risco. Os fatores de risco relacionam-se diretamente com a adoção de hábitos não saudáveis. A Educação Física deve atuar como meio de agenciamento de informação sobre os riscos, investindo fortemente em estratégias de informação e conscientização. Conforme indica a OMS (2004), hipertensão arterial, massa corporal elevada, glicemia alta, e a inatividade física contribuem significativamente para o aumento de riscos de óbitos. O profissional que está habilitado e capacitado a intervir nesses temas é o professor de Educação Física.

No primeiro item da Política Nacional de Promoção de Saúde (2006) está atribuído a Educação Física incentivar articulações intersetoriais para melhorias de espaços públicos para as práticas corporais/atividades físicas. A idéia seguinte, no segundo item, se limita a ações de aconselhamento e divulgação: disseminar entre a população os benefícios de estilos de vida saudáveis e desenvolver campanhas estimuladoras de práticas que reduzam

os fatores de riscos para doenças crônicas não transmissíveis. O terceiro tópico fala sobre as articulações que o profissional responsável pelas práticas corporais/atividades físicas deve fazer para estimular redes de troca de experiências entre municípios e articular parcerias dessas práticas no ambiente de trabalho. E no último item, nas ações de monitoramento e avaliação, um dos objetivos é elaborar estudos para que fique evidente que as práticas desenvolvidas são efetivas no controle e prevenção de doenças não transmissíveis. Além disso, trabalhar incentivando a articulação com instituições de ensino e pesquisa para monitorar e avaliar as ações das práticas corporais/atividades físicas nos grupos atendidos.

O professor de educação física faz parte da rede de atenção à saúde. No NASF (Núcleos de Apoio à Saúde da Família) o professor de Educação Física tem a missão de planejar, avaliar e executar programas voltados à população, participando de equipes multidisciplinares voltando seu trabalho a área de atividades físicas/corporais com desígnio a saúde.

Podemos observar na Portaria 154, de janeiro de 2008:

Art. 2º Estabelecer que os Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF constituídos por equipes compostas por profissionais de diferentes áreas de conhecimento, atuem em parceria com os profissionais das Equipes Saúde da Família - ESF, compartilhando as práticas em saúde nos territórios sob responsabilidade das ESF, atuando diretamente no apoio às equipes e na unidade na qual o NASF está cadastrado.

Nesse documento fica explicitada a constituição de equipes que irão desempenhar suas funções, não isoladamente, mas apoiando outros profissionais, nos quais são indicados das Equipes Saúde da Família. No parágrafo 1º do mesmo artigo: “Os NASF devem atuar de forma integrada para atender demandas do trabalho identificados em conjunto com as equipes de saúde da família.” Deve ficar claro que não são a porta de entrada do sistema e sim uma parte da organização. Assim, surge a imagem de uma equipe multidisciplinar, aonde fica exposta sua possível composição no artigo 3º:

§ 2º Para efeito de repasse de recursos federais, poderão compor os NASF 1 as seguintes ocupações do Código Brasileiro de Ocupações - CBO: Médico Acupunturista; Assistente Social; Profissional da

Educação Física; Farmacêutico; Fisioterapeuta; Fonoaudiólogo; Médico Ginecologista; Médico Homeopata; Nutricionista; Médico Pediatra; Psicólogo; Médico Psiquiatra; e Terapeuta Ocupacional.

A Educação Física está colocada dentro do atendimento à saúde em aspecto público apoiada por deliberação Federal. Também observamos que em um possível NASF 2, mantendo a multidisciplinaridade das equipes, a Educação Física também está ligada como integrante:

§ 4º Para efeito de repasse de recursos federais, poderão compor os NASF 2 as seguintes ocupações do Código Brasileiro de Ocupações - CBO: Assistente Social; Profissional da Educação Física; Farmacêutico; Fisioterapeuta; Fonoaudiólogo; Nutricionista; Psicólogo; e Terapeuta Ocupacional.

A partir dessas publicações podemos afirmar que a Educação Física tem uma grande oportunidade de ser valorizada e mostrar seu trabalho entre tantas outras áreas de conhecimento. É uma grande ocasião para uma conexão de conhecimentos relacionando diferentes profissões da saúde visando um objetivo comum.

## A EDUCAÇÃO FÍSICA E A SAÚDE MENTAL

Define-se saúde mental como:

“um estado de bem-estar psicológico no qual o indivíduo atingiu uma integração satisfatória de seus impulsos instintivos aceitáveis para ele e para o seu meio social; ou um equilíbrio adequado entre sua busca de amor, trabalho e lazer”. (DICIONÁRIO MÉDICO DE STEDMAN, 1995 apud KAISER, 2001 p-312)

Dentro deste campo se encaixam os transtornos ou doenças mentais. Esses transtornos acometem uma grande parcela da população durante algum período da vida ou permanentemente. Sendo assim, a atividade física busca contribuir para a preservação do equilíbrio mental de forma atuante na saúde preventiva e reabilitação em conjunto com demais fatores (ROEDER, 1999). Apenas como complemento podemos também apoiar que “Doenças psiquiátricas que se manifestam por rupturas no processo de adaptação expressas primariamente por anormalidades de pensamento, sentimento e

comportamento, produzindo sofrimento e prejuízo do funcionamento”. (Descritores em ciências da saúde, 2010)

Especialmente, a partir da última década, após o movimento Antimanicomial, verifica-se uma maior atenção à divulgação e incremento de práticas que envolvem o atendimento voltado não apenas para o atendimento de centros hospitalares para a cura e tratamentos, mas também em atuações que desenvolvem a conscientização e práticas pautadas à prevenção, principalmente em instituições públicas. A partir da Lei 10.216, sancionada em 6 de abril de 2001, destacamos as ações que regulam as internações psiquiátricas e promovem mudanças no modelo assistencial aos pacientes portadores de sofrimento mental, destacando-se o processo de transferência da atenção à Saúde Mental focado na instituição hospitalar, para enfoque no tratamento que se apoia em uma Rede de Atenção Psicossocial, estruturada em unidades de serviços comunitários e abertos (Delgado, 2010). Com isso vemos evidenciado o aumento da valorização da importância dos Centros de Apoio Psicossocial.

A saúde mental refere-se não somente à ausência de doenças mentais, mas como a aptidão do indivíduo de lidar com situações do cotidiano contribuindo para a comunidade. A Educação Física está inserida neste campo por possibilitar ações de promoção à saúde mental, tanto no sentido de prevenção como ser coadjuvante no tratamento de indivíduos com transtornos mentais.

Quanto ao trabalho da Educação Física com indivíduos apresentando transtornos mentais, devem ser respeitadas algumas peculiaridades não encontradas em outros grupos. A questão referida surge, pois pessoas com esses transtornos apresentam características manifestadas de forma anormal nos pensamentos, comportamentos e sentimentos, na maioria dos casos causando algum prejuízo ao indivíduo.

Kaiser (2001) afirma que desde os tempos de Platão já se faziam conexões entre a atividade motora do corpo humano e doença mental. Era observado que corpo e mente não deveriam ser exercitados isoladamente para não gerar desequilíbrios entre ambos. Também se indicava que coeficientes

adequados de atividade física estão integrados com o bem estar geral, humor positivo e níveis menores de ansiedade e depressão na população em geral.

A presença da Educação Física no campo da saúde está promulgada no 3º parágrafo do Artigo 2º da portaria 154 de 2008 referente ao NASF (Núcleo de Atenção à Saúde da Família): “Os NASF devem buscar instituir a plena integralidade do cuidado físico e mental aos usuários do SUS por intermédio da qualificação e complementaridade do trabalho das Equipes Saúde da Família – ESF.” Como parte integrante das equipes dos NASF, a Educação Física deve adequar-se para o trabalho com os diferentes profissionais. Assim, no que se refere à atividade física/prática corporal atribui-se a busca de benefícios através de sua intervenção. Conforme Roeder (1999, p.72):

“[...] o indivíduo através de um estilo de vida mais ativo, tem possibilidade de aumentar sua saúde, visando uma melhor qualidade de vida. É importante lembrar que a atividade física é apenas um dos componentes relacionados ao bem estar e à saúde mental. Para tanto deve caminhar junto às demais ciências, visando à totalidade do indivíduo nas suas relações mais amplas.”.

A multidisciplinariedade é destacada na fala anterior e manifesta-se no contexto das equipes formadas para atender a comunidade. A Educação Física, assim auxilia no tratamento e prevenção de transtornos mentais no campo da saúde coletiva. Conforme indica Malta *et al.* (2009,p.85)

...é necessário estruturar um sistema de saúde capaz de combinar, adequadamente, um conjunto de estratégias e medidas de alcance individual e coletivo, de responsabilidade tanto de setores específicos da Saúde quanto de fora da instituição.

Visando vincular o condicionamento físico à saúde mental alguns pesquisadores sugeriram em estudos iniciais que o condicionamento físico era inversamente proporcional a doenças mentais graves. Quanto mais grave era a doença menor era o condicionamento do indivíduo. Esses estudos mais tarde evoluíram e começaram a mostrar peculiaridades interessantes da prática de exercícios como: redução da ansiedade crônica e aceleração no processo de recuperação da depressão (KAISER, 2001). Pensando apenas nessas possibilidades, a Educação Física pode justificar um trabalho sistematizado que contemple, por exemplo, a ação da prática de atividades físicas na prevenção de doenças relacionadas com esses sintomas, ou ainda combatendo o estresse e diminuindo estados de depressão.

O professor de Educação Física, no atendimento específico a pessoas com transtornos psiquiátricos, possui além da função de desenvolvimento de estratégias para a prática de atividades corporais, também o papel de influenciador de hábitos futuros desses pacientes. Fica evidente que parte dessa prática pedagógica se voltará, não só para o tratamento, que é um dos objetivos, mas também da prevenção e como instrumento de conhecimento para o paciente. Esses indivíduos desenvolvem diversos tipos de paranóias, compulsões, delírios, fazendo com que o eixo de sua autonomia fique alterado. As atividades físicas/corporais favorecem o processo de recuperação da autonomia individual, tanto para a vida social como para as atividades de vida diárias, ensinando conceitos básicos para hábitos saudáveis no âmbito do movimento para acrescentar produtivamente a vida do paciente.

O professor de Educação Física precisa inicialmente identificar os hábitos do paciente, indicando atividades que seriam mais adequadas para cada pessoa. A individualidade nessa “indicação” de atividades é indispensável, pois pessoas com transtornos de ansiedade não necessitam praticar os mesmos exercícios que aqueles com anorexia, por exemplo. É preciso estar atento ao público com o qual se trabalha, e em se tratando de pacientes psiquiátricos a atenção deve ser específica a cada tipo de doença e necessidade. Contudo, Luz (2007, p-15) salienta que: “[...] a presença das atividades corporais ligadas à Educação Física no sistema de saúde é ainda incipiente, podendo se ampliar significativamente, tanto na área de prevenção como de recuperação da saúde”.

Uma atenção à saúde de qualidade precede uma equipe multidisciplinar para possibilitar a integralidade, contudo apesar do avanço deste processo na última década em especial, ainda há muito a ser desenvolvido. Quanto à saúde mental e sua promoção, é importante ressaltar a importância da autonomia em especial para pessoas com transtornos mentais. A autonomia para lidar com fatores também psicossociais é bastante relevante, visto que esses sujeitos muitas vezes precisam de acompanhamentos e incentivos de pessoas próximas para se engajarem em alguma atividade. O professor de Educação Física tem o papel de elaborar estratégias para que seja adotado um estilo de vida ativo, porém isto faz parte de uma dos maiores desafios da área. Os profissionais da área conhecem os diferentes benefícios das práticas corporais,

porém, a maioria da população é considerada sedentária, sendo que muitas não vivem ou nunca tiveram contato com assuntos relacionados a exercício, práticas físicas ou esportivas. Estas pessoas precisam ser educadas e incentivadas a adotar práticas corporais.

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esse estudo é de caráter bibliográfico. Foram buscados trabalhos em forma de artigos publicados a partir do ano 2000 nas plataformas Scielo e SEER. Após as buscas dos artigos elaborou-se uma estatística descritiva da frequência de artigos publicados de acordo com o ano, com o tipo de estudo, objetivo, instrumento, amostra, revista, autores, intervenção e resultado.

#### 3.1 CARACTERÍSTICA DA INVESTIGAÇÃO

O estudo realizado foi do tipo bibliográfico. De acordo com Rodrigues (2007), neste tipo de pesquisa: “busca-se informações em livros ou outros meios de publicação. (p.43). Neste estudo utilizou-se como fonte de coleta de dados a publicação de artigos em revistas indexadas com Qualis pela Capes e divulgadas em plataformas, especificamente a plataforma Scielo e a plataforma SEER.

Qualis é o conjunto de procedimentos utilizados pela Capes para estratificação da qualidade da produção intelectual dos programas de pós-graduação.

#### 3.2 PLANO DE COLETA DE DADOS

##### 3.2.1 IDENTIFICAÇÃO DAS FONTES

As fontes para a coleta de dados foram artigos publicados nas plataformas Scielo e SEER no período compreendido entre os anos 2000 a 2010 referente a temática do estudo. Na primeira plataforma, todas revistas possuem Qualis da CAPES, já na plataforma SEER foram identificadas as revistas referentes à área de avaliação da Educação Física com Qualis e que eram publicadas neste meio.

### 3.2.2 LOCALIZAÇÃO DAS FONTES

Após a etapa de identificação das fontes: artigos publicados nas plataformas Scielo e SEER no período entre 2000 a 2010, foram definidos os descritores de saúde, os quais subsidiariam a busca dos artigos. Deste modo, foram identificados os seguintes descritores de saúde (DeCS):

- *atividade física;*
- *exercício;*
- *transtornos mentais;*
- *saúde mental;*
- *Educação Física;*
- *psiquiatria;*

### 3.2.3 FICHAMENTO

Após a identificação dos artigos publicados de acordo com os descritores, foi organizado o fichamento dos mesmos. Para o fichamento foi construída uma planilha para registrar as características das publicações, contendo:

- revista;
- ano;
- autores;
- objetivo;
- instrumento;
- amostra;
- intervenção;
- amostra;
- resultado;

## 4. RESULTADOS

A coleta de dados resultou em 12 artigos: 5 artigos na plataforma Scielo e 7 artigos na plataforma SEER. Na plataforma Scielo foram lançados os descritores em combinação dupla: Educação Física ou Atividade Física ou Exercício Físico com Saúde Mental ou Transtorno Mental ou Psiquiatria. Já na plataforma SEER foi preciso identificar as revistas com Qualis/Capes na área

da Educação Física para após fazer a busca do mesmo modo, já que este meio de publicação não é integrada como o Scielo. É importante ressaltar que foram pesquisadas revistas nacionais nas duas bases de dados, sendo que a partir dos Qualis optou-se pelos periódicos com títulos contendo temas específicos da área da Educação Física, desenvolvidos em cursos de graduação ou pós-graduação nesta área. Após terem sido feitas as buscas, 11 artigos foram excluídos porque não se relacionavam diretamente com a temática da pesquisa.

Para a análise, foram definidas as seguintes categorias: periódico, ano, autores, tipo de estudo, objetivo, instrumento, amostra, intervenção e resultado. Os resultados são apresentados e discutidos de acordo com cada uma delas.

No que se refere à revista de publicação do artigo, observamos as seguintes: revista Ciência e Saúde Coletiva, Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, Revista Brasileira de Psiquiatria, Cinergis, Motriz, Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Evidenciamos na Revista Movimento um total de 2 artigos, dos 12 achados, e na revista Motriz 4 artigos. Nas demais revistas uma publicação em cada. Na revista Movimento observamos um artigo publicado em 2002 e o seguinte somente em 2009. Já na revista Motriz, temos 4 trabalhos distribuídos durante a década com uma concentração do meio para o final da década, mas de forma bem distribuída: 2005, 2008, 2009 e 2010.

Quanto ao ano de publicação, encontramos 6 artigos publicados em 2009. No ano de 2007 foram publicados 2 trabalhos e 1 artigo para os anos de 2010, 2008, 2005 e 2002. Percebemos que no ano de 2009 predominaram as publicações da última década com 6 publicações. Um fato singular é que em nenhum dos periódicos observamos mais de uma publicação por ano, sendo que no ano de 2009, quando mais se publicou sobre o assunto, as revistas que publicaram foram: Ciência e Saúde Coletiva; Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia; Revista Brasileira de Psiquiatria; Revista Movimento; Motriz e Revista Brasileira de Ciência do Esporte. Ainda referenciando o ano de 2009, notamos um número significativo de 3 (por referir-se ao total de 12 artigos) publicações em revistas diretamente

relacionadas à Educação Física. Aqueles periódicos com única publicação, evidenciam uma concentração nos últimos 3 anos. Entre os 12 artigos, apenas 2 foram publicados antes de 2007, nos anos de 2002 e 2005. As outras 10 publicações se concentraram nos últimos 4 anos. Um fato que talvez esteja relacionado com a Política Nacional de Promoção de Saúde (2006) e a portaria 154 de 2008 que criou os NASF-Núcleos de Apoio à Saúde da Família. Notamos, então, que os profissionais da área da Educação Física têm interesse aumentado a este campo de conhecimento e atuação nos últimos anos.

Entre os autores mais evidenciados ficaram Vieira e Rocha (2008) com 2 artigos publicados na revista *Motriz* intitulados de “*Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres*” e “*Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com o crescimento físico de atletas paranaenses de Ginástica Rítmica*” (2009). Enquanto (Stella; Anselmo e Govone, 2005-2009), assinam 2 artigos publicados intitulados: “*Alterações do estado mental e da psicomotricidade em usuários*” e “*Atividade física sistematizada e desempenho cognitivo em idosos com demência de Alzheimer: uma revisão sistemática*”. Os demais autores apareceram em uma publicação: “*Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento*” (ADAMOLI e AZEVEDO, 2009); “*O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática*” (MORAES e col., 2007); “*Exercício aeróbio como terapia de exposição a estímulos interoceptivos no tratamento do transtorno de pânico*” (MUOTRI e col., 2007); “*Intervenções não farmacológicas para manejo do ganho de peso em pacientes com esquizofrenia em uso de antipsicóticos*” (ATTUX e col., 2009); “*Atividade física sistematizada e desempenho cognitivo em idosos com demência de Alzheimer: uma revisão sistemática*” (COELHO e col., 2009); “*Experiências e Expectativas em Práticas de Atividades Físicas de Pessoas com Anorexia Nervosa*” (CUMMING e col., 2009); “*Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional*” (GODOY, 2002); “*Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano*” (BRANDT e col., 2010); “*Educação Física em Centros de Atenção Psicossocial*” (WACHS e FRAGA, 2009).

Os estudos achados se caracterizam como 6 descritivos, 5 revisões bibliográficas e 1 experimental. Observa-se que a maioria dos artigos são do

tipo descritivo (6), e a maior incidência desse tipo de estudo se encontra no ano de 2009 com 4 trabalhos, 1 em 2005 e 1 no ano de 2010. O experimental foi publicado em 2008. Os 5 bibliográficos se dividiram em três anos, 2 em 2007, 2 em 2009 e 1 em 2002. Podemos indicar que por ser uma área de atuação nova em relação a outras mais tradicionais, a Educação Física, no campo da saúde mental, necessita diagnosticar e analisar esta realidade, apoiando-se em estudos de cunho bibliográfico ou descritivo, os quais possuem esta característica. Um fato evidente é que os artigos mais recentes tendem a ser descritivos, enquanto apenas 1 realizou intervenção a partir de um desenho experimental.

Para a análise das categorias objetivo e amostra, os artigos são apresentados relacionando ambas. Inicialmente são apresentados os bibliográficos, seguido dos descritivos e, por último, o experimental.

O artigo "*O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática*" tinha a finalidade de revisar a literatura quanto ao possível efeito protetor do exercício físico sobre a incidência de depressão e à eficácia do exercício como intervenção no tratamento da depressão com uma amostra de 30 artigos. O foco do artigo "*Exercício aeróbio como terapia de exposição a estímulos interoceptivos no tratamento do transtorno de pânico*" foi identificar se há uma população "nuclear" com sintomas predominantemente respiratórios, apresentando esquia de atividade física e a influência do exercício nessa população com amostragem de 24 artigos. Analisando o artigo "*Intervenções não farmacológicas para manejo do ganho de peso em pacientes com esquizofrenia em uso de antipsicóticos*" observamos uma revisão de 12 estudos sobre intervenções não farmacológicas para prevenção e controle do ganho de peso em pacientes com esquizofrenia. Intitulado de "*Atividade física sistematizada e desempenho cognitivo em idosos com demência de Alzheimer: uma revisão sistemática*", o artigo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática de 8 estudos que analisaram o efeito da atividade física sistematizada no desempenho cognitivo em idosos com doença de Alzheimer. O artigo "*Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional*" teve o objetivo de auxiliar a compreender, de maneira ampla, o impacto dos problemas relacionados à saúde mental e suas manifestações mais comuns na sociedade

atual: a ansiedade, a depressão, alterações de autoimagem e autoestima, utilizando conceitos e idéias de diversas fontes relacionadas ao tema.

Quanto aos estudos descritivos, o artigo *“Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento”* objetivou analisar o padrão de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento, atendidas nos CAPS com uma amostra de 85 usuários e seus familiares. *“Experiências e Expectativas em Práticas de Atividades Físicas de Pessoas com Anorexia Nervosa”* é um artigo que descreve as respostas dadas a um questionário, apontando diferenças e semelhanças entre pacientes com anorexia nervosa. Também busca estabelecer relações com a situação do grupo estudado frente aos achados da bibliografia. O artigo referencia uma amostra de 8 pacientes com anorexia nervosa, voluntárias, do sexo feminino, entre 15 a 30 anos. O objetivo de artigo *“Alterações do estado mental e da psicomotricidade em usuários”* foi avaliar alterações mentais e da psicomotricidade em usuários crônicos de cocaína com um grupo de 50 sujeitos entre 13 e 49 anos de ambos os sexos, dependentes químicos de cocaína. A análise do artigo *“Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com o crescimento físico de atletas paranaenses de Ginástica Rítmica”*, notamos a finalidade de investigar o contexto competitivo da Ginástica Rítmica como ambiente susceptível ao surgimento de distúrbios alimentares e sua relação com o crescimento físico, coletando informações com 48 atletas de Ginástica Rítmica, nas categorias infantil, juvenil e adulta, e 48 estudantes de ensino fundamental e médio. *“Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano”* foi um artigo que teve como principal objetivo avaliar os estados de humor de velejadores após regatas do Pré-Panamericano de Vela, bem como fatores associados com uma amostra de 18 atletas de ambos os sexos. O artigo *“Educação Física em Centros de Atenção Psicossocial”* teve o objetivo de investigar o papel da Educação Física nos CAPS, bem como os sentidos sobre a presença de professores de Educação Física e sobre as práticas, coletando informações de 60 observações registradas em diários de campo e análise de documentos.

O artigo *“Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres”*, objetivou verificar as alterações ocorridas no perfil do estado de humor em pacientes depressivas, após intervenção baseada em um programa

de exercícios físicos. Dentre os trabalhos incluídos nessa pesquisa esse foi o único artigo de caráter experimental com amostra de 18 mulheres com depressão moderada diagnosticada, com idade média de 43,33 anos.

Durante a análise dos artigos de revisão bibliográfica, os instrumentos mais utilizados para a coleta de materiais foram basicamente buscas em plataformas on-line. No que se refere aos trabalhos descritivos, os instrumentos foram questionário de experiências motoras, anamnese detalhada associada à escala psiquiátrica breve, escala de depressão de Hamilton e escala hospitalar de ansiedade e depressão. Além desses, também notamos perfil do somatotipo, teste de atitudes alimentares, escala de humor de Brunel, diário de campo e documentos.

É possível perceber que em 7 artigos a temática principal era diretamente relacionada com alguma doença específica, notando que a depressão foi a mais citada, em 2 artigos. Em relação à saúde mental e a prática física/esportiva vemos 2 trabalhos, ambos na Revista Motriz. O que fica evidente são os resultados apontando a atividade física como um artifício benéfico no tratamento e melhora de sintomas relacionados aos transtornos mentais, bem como prevenção de certas atitudes que possam levar ao desenvolvimento de determinadas doenças mentais.

Como uma ferramenta auxiliar para consulta de doenças citadas nos artigos, foi utilizado a Classificação Internacional de Doenças (CID), editada por Silva e Bortoleto Neto (2009, p-5). Os grupos de diagnósticos relacionados aos transtornos mentais da CID-10 são:

- **F00-F09:** Transtornos Mentais orgânicos, incluindo sintomáticos (demências, delirium, síndromes amnésticas, síndromes por lesão cerebral).
- **F10-F19:** Transtornos mentais decorrentes do uso de substâncias psicoativas (Álcool, opióides, canabinóides, sedativos ou hipnóticos, cocaína, estimulantes, alucinógenos, tabaco, solventes voláteis).
- **F20-F29:** Esquizofrenia, transtornos esquizofrênicos e delirantes.
- **F30-F39:** Transtornos de humor - afetivos (depressão, mania, bipolar, transtornos persistentes).
- **F40-48:** Transtornos neuróticos, relacionados ao estresse e somatomorfos (Transtornos de ansiedade, fóbicos, obsessivo-compulsivo, dissociativos, somatomorfos, reação a estresse).
- **F50-59:** Síndromes comportamentais associadas a perturbações fisiológicas e fatores físicos (transtornos alimentares, de sono, disfunção sexual, associados ao puerpério, abuso de substâncias que não produzem dependência).
- **F60-69:** Transtornos de personalidades

- **F70-79:** Retardo mental
- **F80-F89:** Transtornos de desenvolvimento psicológico
- **F90-F98:** Transtornos emocionais na infância e adolescência

A partir dos 12 artigos encontrados, indicamos os principais achados relacionados à temática saúde mental e Educação Física nos últimos 10 anos. Os resultados obtidos com a prática da atividade física são um dos pontos apresentados nos estudos. A atividade física regular e os exercícios trazem benefícios físicos e psicológicos aos indivíduos com diagnóstico de transtornos mentais; ajudando a controlar a ansiedade (MORAES et al., 2007; MUOTRI et al., 2007); prevenindo e controlando o ganho de peso (ATTUX et al., 2009); contribuindo para a preservação ou mesmo melhora das funções cognitivas (COELHO et al., 2009); melhorando o auto-conceito, auto-estima e auto-imagem; melhorando o humor; além de aumentar a capacidade de lidar com estressores psicossociais e diminuir os estados de tensão (GODOY, 2002). Em relação aos transtornos alimentares, acredita-se que um programa de atividades físicas para pessoas com anorexia nervosa propicia um espaço para que a pessoa possa se sentir segura e confiante corporalmente, fortalecendo sua identidade corporal auxiliando no reconhecimento dos limites e sensações do corpo.

Verificou-se na população com transtorno mental, baixa prevalência de atividade física, sendo as mulheres as que menos usam o seu tempo para essas atividades comparadas aos homens. Entre atividades físicas realizadas nos CAPS, os homens são mais participativos, sendo que essa é a única oportunidade de prática física orientada e estruturada oferecida a esse grupo (ADAMOLI; AZEVEDO, 2009). O uso de drogas, como a cocaína e o crack, está associado a distúrbios graves da psicomotricidade decorrentes principalmente de distúrbios psicóticos (STELLA, ANSELMO e GOVONE, 2005).

Dois artigos relacionaram a influência da prática de uma atividade física/esportiva à saúde mental. No ambiente esportivo da ginástica rítmica, o peso corporal, a rotina de treinamentos e o rigor alimentar não foram um fator decisivo para presença de transtornos alimentares (VIEIRA et al., 2009). Em uma amostra de velejadores, foi encontrada elevada tensão associada com altos níveis de vigor. Homens apresentaram maior vigor e fadiga, e menor

tensão, depressão e raiva do que as mulheres, porém sem diferenças estatisticamente significativas. Quanto à classe, velejadores de classes individuais apresentaram maior tensão, depressão e confusão do que os de classes com dois tripulantes, ma também sem diferenças estatisticamente significativas. Mesmo assim chegou-se ao resultado que o estado de humor dos atletas estava diferente do ideal para o rendimento esportivo. Contudo, existem poucos trabalhos abordando os estados de humor de velejadores para análises mais aprofundadas (BRANDT et al., 2010).

Outro tema contemplado nos artigos foi quanto à atuação do professor de Educação Física, colocado como um coadjuvante no projeto terapêutico, fazendo parte de um projeto político-terapêutico. É necessária uma Educação Física emergente do CAPS e não imposta, pois mesmo que algumas vezes se afaste de sua especificidade, enriquece o contexto da terapia com suas práticas envolvendo a cultura corporal de movimento (WACHS e FRAGA, 2009).

A coleta de dados realizada possibilitou atingir ao objetivo inicial do estudo, indicando o que foi produzido na última década em periódicos nacionais. Percebemos um aumento da produção ao longo dos anos, com mudanças na metodologia e também periódicos, além de subtemas relacionados com a área da saúde mental e atividade física. Contudo, podemos considerar uma área de estudos e intervenção ainda incipiente com características exploratórias, a qual necessita de aprofundamento frente ao contexto de demanda social.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos com a análise dos artigos, podemos associar a produção científica da área *educação física/saúde mental* à Política Nacional da Promoção da Saúde. Essa aproximação pode ser feita seguramente, visto que a produção científica desta temática se destaca nos anos subsequentes a publicação dessa política, associada à criação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família na segunda metade da última década. A abordagem baseada na promoção da saúde subsidia não apenas a

manutenção da integridade física do indivíduo, mas também situa a sociedade como abrigo à pessoa e ao coletivo.

Conforme seu objetivo, essa pesquisa analisou a temática “atividade física e saúde mental” e chega a um resultado que se pretenderia ser mais satisfatório para esta área. Apesar de nos últimos anos serem publicados um maior número de artigos sobre o assunto, faltam estudos que contemplem os diversos segmentos da saúde mental e sua associação com a atividade física. Uma maior produção científica é necessária para entendermos sobre a atuação do professor de Educação Física nessa área e suas possibilidades. Além disso, também é imperativo que se busque uma maior variedade de assuntos a serem estudados entre transtornos mentais e saúde mental associados à atividade física e o profissional que a conduz (o professor de Educação Física).

Refletindo sobre o material analisado e seus resultados, podemos indicar uma tendência de aumento de publicações, as quais auxiliam na compreensão do campo de Educação Física na promoção da saúde mental. Contudo, podemos perceber a incipiência de estudos relacionados a esta área com características de diagnóstico e descrição da realidade, tornando-se base para estudos com delineamento experimental.

## REFERÊNCIAS

BAUER, Priscilla Panda. **As atividades recreativas como coadjuvantes no tratamento de pacientes com diagnóstico de depressão: um estudo descritivo**. 2003. 43 p. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Ulbra, Canoas, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2007. 56 p. – (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Série Pactos pela Saúde 2006; v. 7).

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Portaria 154, de janeiro de 2008**. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF.

\_\_\_\_\_. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: Mec/sef, 1997. 62 p.

BUSS, Paulo Marchiori. Uma Introdução ao Conceito de Promoção de Saúde. In: CZERESNIA, Dina; FREITAS, Carlos Machado de (Org.). **Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2004. Cap. 1, p. 15-38.

CARVALHO, Sérgio Resende. **Saúde Coletiva e Promoção da Saúde: sujeito e mudança**. São Paulo: Hucitec, 2005. 183 p.

DESCRITORES EM CIÊNCIAS DA SAÚDE. **DeCS**. Disponível em: <<http://decs.bvs.br>>. Acesso em: 29 out. 2010.

DEVIDE, Fabiano Pries. Educação Física e Saúde: em busca de uma reorientação para sua práxis. **Revista Movimento**, Porto Alegre, Nº 5, ano III, p.44-55, 1996/2.

ESTADÃO. **Transtornos mentais atingem 23 milhões de pessoas no Brasil**. Disponível em: <<http://www.estadao.com.br/noticias/vidae,transtornos-mentais-atingem-23-milhoes-de-pessoas-no-brasil,573367,0.htm>>. Acesso em: 15 nov. 2010.

INSTITUTO DE SAÚDE COLETIVA (Ufba). **O Campo da Saúde Coletiva**. Disponível em: <<http://www.isc.ufba.br/isc.php?externa=3>>. Acesso em: 25 out. 2010.

KAISER, Richard C.. Saúde Mental. In: FRONTERA, Walter R.; DAWSON, David M.; SLOVIK, David M.. **Exercício Físico e Reabilitação**. Porto Alegre: Artmed, 2001. p. 311-330.

LUZ, Madel T. Educação Física e Saúde Coletiva: papel estratégico da área e possibilidades quanto ao ensino na graduação e integração na rede de serviços públicos de saúde. In: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe (Org.). **Educação**

**Física e Saúde Coletiva:** Políticas de Formação e Perspectivas de Intervenção. Porto Alegre: Editora da Ufrgs, 2007. p. 9 a 17.

MACHADO, Dagoberto de Oliveira. A Educação Física bate à porta: o Programa de Saúde da Família (PSF) e o acesso à saúde coletiva. In: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe (Org.). **Educação Física e Saúde Coletiva:** Políticas de Formação e Perspectivas de Intervenção. Porto Alegre: Ufrgs, 2007. p. 99-112.

MALTA, Deborah Carvalho, CASTRO, Adriana Miranda de, GOSCH, Cristiane Scolari, CRUZ, Danielle Keylla Alencar, BRESSAN, Aline; NOGUEIRA, Júlia Devidé; MORAIS NETO, Otaliba Libânio de; TEMPORÃO, José Gomes. A política Nacional de promoção da saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 18, n. 1, p.79-86, mar. 2009.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003. 278 p.

NIEMAN, David C.. **Exercício e Saúde:** como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999. 317 p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **A Atividade Física.** Disponível em: <[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/es/index.html](http://www.who.int/topics/physical_activity/es/index.html)>. Acesso em: 25 out. 2010.

DELGADO, Paulo. **Aprovada a Lei de reforma psiquiátrica.** Disponível em: <<http://www.paulodelgado.com.br/revista-cidadania/aprovada-a-lei-de-reforma-psiquiatica/>>. Acesso em: 20 nov. 2010.

PAIM, Jairnilson Silva. Vigilância da Saúde Tendências de Reorientação de Modelos Assistencialistas para a Promoção da Saúde. In: CZERESNIA, Dina;

FREITAS, Carlos Machado de (Org.). **Promoção da Saúde:** conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2004. Cap. 8, p. 161-171.

PINEL, John P. J.. **Biopsicologia.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

RODRIGUES, Martinho. **Pesquisa acadêmica.** São Paulo: Atlas, 2007

ROEDER, Maika Arno. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 4, n. 2, p.63-76, 1999.

SILVA, Marcos Vinicius Brisola da; BORTOLETO NETO, Plínio. **O Professor de Educação Física em um Hospital Psiquiátrico: um relato de experiência** [periódico na Internet]. Revista Digital, Buenos Aires, v. 119, n. 13, abr. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd119/o-professor-de-educacao-fisica-em-um-hospital-psiquiatico.htm>>. Acesso em: 01 dez. 2009.

STRAUB, Richard O.. **Psicologia da Saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2005.