





DOI 10.20396/conex.v17i0.8656684

Artigo Original

Práticas corporais e suas relações com a saúde mental: percepções dos usuários do CAPS de Aracati/CE

Camila Camêlo Andrade¹ 
Ireneide Etelvina Lopes² 

RESUMO

Objetivos: Compreender as percepções dos usuários do CAPS geral do tipo II de Aracati – CE, sobre as práticas corporais e suas relações com a saúde mental. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada com sete usuários de ambos os gêneros, maiores de 18 anos, usuários do CAPS geral de Aracati, por meio de entrevistas semiestruturadas. Foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin para analisar os dados. **Resultados e discussão:** Os resultados evidenciaram que os usuários percebem os benefícios relacionados à saúde física e mental proporcionados pelas práticas corporais. Apontam benefícios como fatores que motivam a realização das práticas corporais. Evidenciam falta de tempo, receio de se machucar e falta de estímulo como fatores que desencorajam a realização das práticas corporais. É relevante a inserção do profissional de Educação Física nos serviços de saúde mental, assim como a necessidade de promover discussões sobre as possibilidades de atuação nessa área. **Considerações Finais:** É interessante que ocorra uma aproximação e diálogo entre os usuários e o profissional de Educação Física, é preciso levar em conta as necessidades e opiniões dos usuários para que as atividades ofertadas pelo serviço sejam relevantes. Assim como o envolvimento de outras categorias profissionais para proporcionar um cuidado integral ao usuário.

Palavras-chave: Saúde Mental. Saúde Pública. Atividade Física.

¹ Escola de Saúde Pública do Ceará, Residência Integrada em Saúde, Fortaleza - CE, Brasil.

² Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Amapá, Porto Grande - AP, Brasil

Correspondência:

Ireneide Etelvina Lopes, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amapá, Rodovia BR 210, Km 103, Zona Rural, CEP 68997000, Porto Grande – AP, E-mail: iraneide.lopes@ifap.edu.br

Recebido em: 18 set. 2019

Aprovado em: 12 dez. 2019

Body practices and their relationships with mental health: perceptions of CAPS users from Aracati/CE

Abstract

Objective: To understand the perceptions of users of general CAPS type II of Aracati - CE, about body practices and their relationship with mental health. **Methodology:** The research was conducted with seven users of both genders over 18 years old from the CAPS general Aracati, through semi-structured interviews. Bardin content analysis was used to analyze the data. **Results and discussion:** The results showed that users perceive the benefits related to physical and mental health provided by body practices. They point benefits as factors that motivate the accomplishment of the corporal practices. They show a lack of time, fear of injury and lack of stimulation as factors that discourage the performance of body practices. It is relevant to the insertion of the Physical Education professional in mental health services, as well as the need to promote discussions about the possibilities of acting in this area. **Final Considerations:** It is interesting that there is an approach and dialogue between users and the Physical Education professional, it is necessary to take into account the needs and opinions of users so that the activities offered by the service are relevant. As well as the involvement of other professional categories to provide comprehensive care to the user.

Keywords: Mental health. Public health. Physical activity.

Práticas corporales y sus relaciones con la salud mental: percepciones de los usuarios de CAPS de Aracati/CE

RESUMEN

Objetivos: Comprender las percepciones de los usuarios de CAPS generales tipo II de Aracati - CE, sobre las prácticas corporales y su relación con la salud mental. **Metodología:** La investigación se realizó con siete usuarios de ambos sexos mayores de 18 años del general CAPS Aracati, a través de entrevistas semiestructuradas. El análisis de contenido de Bardin se utilizó para analizar los datos. **Resultados y discusión:** Los resultados mostraron que los usuarios perciben los beneficios relacionados con la salud física y mental que proporcionan las prácticas corporales. Señalan los beneficios como factores que motivan la realización de las prácticas corporales. Muestran falta de tiempo, miedo a las lesiones y falta de estimulación como factores que desalientan el desempeño de las prácticas corporales. Es relevante la inserción del profesional de Educación Física en los servicios de salud mental, así como la necesidad de promover debates sobre las posibilidades de actuar en esta área. **Consideraciones finales:** Es interesante que haya un enfoque y diálogo entre los usuarios y el profesional de Educación Física, es necesario tener en cuenta las necesidades y opiniones de los usuarios para que las actividades ofrecidas por el servicio sean relevantes. Así como la participación de otras categorías profesionales para brindar atención integral al usuario.

Palabras Clave: Salud Mental. Salud Pública. Actividad Física.

INTRODUÇÃO

O movimento da Reforma Psiquiátrica teve um aumento significativo a partir da década de 1970, principalmente, após as Conferências Nacionais de Saúde Mental, a Declaração de Caracas, as portarias ministeriais do Sistema Único de Saúde, e a Lei Federal nº 10.216 de 2001. Durante esse processo, os usuários passam a ser vistos como atores/sujeitos do seu próprio tratamento e não mais como meros objetos da violência institucional dos manicômios (PITTA; COUTINHO; ROCHA, 2015; BRASIL 2001).

Segundo Hirdes (2009), pode-se observar na reforma psiquiátrica brasileira, a alternância de períodos. Com momentos de intensificação das discussões e do surgimento de novos serviços e fases em que ocorreu uma lentificação desse processo. As décadas de 80 e 90 podem ser citadas como marcos nas discussões pela reestruturação da assistência psiquiátrica no país.

Como conquistas das discussões e lutas do processo da reforma psiquiátrica, o modelo assistencial em saúde mental foi redirecionado. Dessa maneira, houve a criação de serviços substitutivos ao hospital psiquiátrico, por uma rede de dispositivos para atender a população com transtornos mentais com serviços de portas abertas, de forma comunitária e com atuação em seus territórios (COSTA; COLUGNATI; RONZANI, 2015).

Estes serviços estão organizados dentro da Rede de Atenção Psicossocial que visa prestar atendimento integral e humanizado a pessoas com transtornos mentais e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas. Fazem parte dessa rede os seguintes equipamentos: os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), os Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT), os Centros de Convivência e Cultura, os Ambulatórios de Saúde Mental e leitos de atenção integral em Hospitais Gerais (BRASIL, 2011).

A atenção em saúde mental é composta por diferentes serviços e diversos níveis de complexidade do sistema de saúde, assim como equipes multiprofissionais que realizam articulação dos serviços entre si e também com demais setores sociais levando em conta as necessidades dos usuários (QUINDERÉ; JORGE; FRANCO, 2014).

O profissional de educação física é uma categoria profissional que pode integrar essas equipes multiprofissionais. Na saúde pública, a atuação deste profissional pode contribuir para a composição de ações de incentivo à prática de atividades físicas, auxílio nas estratégias de promoção da saúde, prevenção e controle de doenças. Assim como, contribuir para o enfrentamento ao sedentarismo e a melhoria das condições de vida na sociedade (GUARDA *et al.* 2014).

Com a nova perspectiva dos cuidados em saúde mental que busca lidar com o sujeito de forma integral e singular, a Educação Física pode contribuir com esses cuidados propondo um tratamento voltado às práticas corporais, a fim de superar tratamentos tradicionais. Por meio das práticas corporais e sua relação direta com a corporeidade, a Educação Física fomenta diversas manifestações culturais e sociais tanto de forma individual quanto coletiva (SANTOS; ALBUQUERQUE, 2014).

O termo *práticas corporais* pode ser definido como: as manifestações relacionadas à cultura corporal como (os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes, as lutas, as acrobacias), entre outros movimentos que fazem parte da corporeidade humana e podem ser compreendidos na forma de linguagem corporal. Assim, as práticas corporais estão na esfera dos significados, sentidos e sentimentos das vivências e experiências humanas e sociais do corpo (SILVA, 2014).

Na perspectiva da saúde comunitária e coletiva, as práticas corporais possuem o intuito de não reduzir o sujeito a uma doença e não privilegiar o componente técnico da prática (MENDES; CARVALHO, 2015). Neste sentido, as práticas corporais devem ir além da realização de tarefas motoras, deve-se buscar compreender e enfrentar os diversos fatores que influenciam tal prática, para que, a vivência experienciada possa tornar-se um valor para indivíduos e coletivos (CARVALHO, 2012).

No contexto dos usuários dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), as práticas corporais se aproximam como função terapêutica, por meio de atividades lúdicas que promovam a integração social entre os participantes, e de seu constante diálogo com as Práticas Integrativas Complementares (PICS).

A interface entre as áreas da Educação Física e Saúde Coletiva, possibilita a produção de saberes e práticas a partir de uma abordagem ampliada, que quando trabalhada no contexto dos CAPS apresenta grandes contribuições de natureza multidimensional da cultura corporal vinculada à saúde (NOGUEIRA; BOSI, 2017). No entanto, as pesquisas desse campo ainda privilegiam a dimensão biológica, sem considerar outros determinantes no processo de saúde-doença, tal fato influencia o entendimento dos profissionais desta área sobre a relação exercício físico e saúde (FURTADO *et al.*, 2015).

A compreensão das práticas corporais no âmbito do CAPS dialoga com as teorias da Promoção da Saúde na qual reconhecem os princípios de empoderamento, participação social e concepção holística como fatores fundamentais no processo educativo dos atores sociais que participam dos programas/ações no universo do SUS (SÍCOLI; NASCIMENTO, 2003; DAMICO; KNUTT, 2014).

Sabendo dos benefícios que as práticas corporais podem proporcionar para a saúde física e mental de seus praticantes e do papel importante da Educação Física enquanto área promotora da saúde, bem como sua inserção nos CAPS, o presente estudo teve o seguinte problema questionador: Quais as percepções dos usuários do CAPS sobre as práticas corporais e suas relações com a saúde mental?

Investigar as percepções de usuários do CAPS possibilitará compreender como se estabelece a relação entre a saúde mental e as práticas corporais a partir da perspectiva dos próprios usuários deste serviço. Dessa forma, promover atividades que levem em conta o sujeito e suas necessidades, amplia o olhar para os determinantes sociais que o envolvem. Os resultados da presente pesquisa irão contribuir cientificamente ampliando os números de estudos que relacionam a Educação Física com a saúde mental podendo assim, auxiliar outros pesquisadores, acadêmicos e profissionais da área na elaboração de trabalhos científicos e na atuação profissional.

Neste sentido, o presente trabalho teve como objetivo identificar as percepções dos usuários do CAPS geral do tipo II de Aracati-CE sobre as práticas corporais e suas relações com a saúde mental.

MÉTODOS

O município de Aracati possui uma estimativa populacional para 2018 de 74.084 mil habitantes e uma área de 1.229,194 km². Está situada no litoral leste do estado do Ceará, distanciando-se a 150km da capital, Fortaleza, com Índice de Desenvolvimento Humano de 0,655 (IBGE, 2016).

A Rede de Atenção Psicossocial no município de Aracati é compreendida por dois Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), sendo estes, um CAPS AD (voltado para atender pessoas que fazem uso abusivo de álcool e outras drogas) e um CAPS Geral tipo II. A pesquisa foi realizada no CAPS geral tipo II, este equipamento tem como objetivo prestar atendimento ambulatorial às pessoas com transtornos mentais severos e persistentes, abrange os municípios de Aracati, Fortim e Itaiçaba. Possui equipe multiprofissional contratada pelo município e de residentes da Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP/CE), formada pelas seguintes categorias profissionais: médico psiquiatra, enfermeira, psicóloga, assistente social, profissional de Educação Física técnico em enfermagem, técnico administrativo e cozinheira.

Em relação à atuação do profissional de Educação Física. Apesar das normativas demandarem um profissional exclusivo para cada equipamento, devido desligamento inesperado deste, houve a necessidade do profissional do

CAPS AD dividir sua carga horária entre os dois equipamentos. Dessa forma a atuação desta categoria ocorre apenas em dois dias da semana.

O estudo se caracterizou como uma pesquisa de campo descritiva, transversal com procedimentos qualitativos. Foi realizada no período de 11/03/2019 à 24/03/ 2019.

Foram realizadas entrevistas semiestruturadas (com sete usuários do CAPS, de ambos os sexos e maiores de dezoito anos); A justificativa em realizar essa categoria de entrevista justifica-se devido a mesma possibilitar maior liberdade para a pesquisadora realizar perguntas de acordo com a necessidade de cada conversa, seguindo um roteiro elaborado pela própria pesquisadora.

Como critério de inclusão era necessário que os participantes estivessem frequentando o CAPS com periodicidade para realização do tratamento e tivessem comparecido pelo menos uma vez nos últimos três meses (esse é o tempo que normalmente são agendados os retornos para as consultas com o psiquiatra). O agendamento para esse atendimento é o que possui um intervalo maior de tempo quando comparados a outros atendimentos, por isso levamos em conta esse período. Todos os participantes residiam no município de Aracati.

Foi utilizado como critério de exclusão algum comprometimento cognitivo que impedisse a compreensão das perguntas da entrevista durante a coleta de informações. Para atender os critérios de inclusão e exclusão, os participantes foram selecionados por meio de pesquisa em prontuários e por indicação dos profissionais do CAPS geral.

Os usuários que atenderam os critérios de inclusão foram convidados pela pesquisadora para a realização da entrevista, após o convite, foram agendados os dias e horários para a realização da entrevista. Antes de iniciar a entrevista propriamente dita, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde a pesquisadora explicava os detalhes e objetivos da pesquisa, bem como os esclarecimentos necessários a qualquer dúvida que viessem a ter. As entrevistas foram realizadas no CAPS geral e nas UBSs que ficavam próximas das residências dos participantes, ocorreu em uma sala fechada e sem a presença de terceiros. As entrevistas foram gravadas em gravador de voz e posteriormente transcritas.

Após a transcrição de todo o conteúdo das entrevistas, foram realizadas releituras das falas para identificação e organização de temas. Foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin (2011), ao qual se organiza em três fases: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

O presente estudo foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Saúde Pública do Ceará (CEP-ESP) seguindo as normas que regulamentam a pesquisa envolvendo seres humanos (RESOLUÇÃO 466/12), tendo como parecer CAAE: 05544818.8.0000.5037.

RESULTADOS

O perfil dos sete usuários do CAPS que foram entrevistados está descrito no Quadro 1. Podemos observar a partir dos relatos das entrevistas que todos os participantes tiveram acesso à escolaridade, no entanto, os participantes que não concluíram o ensino fundamental (n=2) relataram dificuldades de aprendizagem e problemas de saúde na infância. Em relação à profissão e ocupação uma entrevistada relatou possuir emprego formal, a mesma possuía pós-graduação. Os participantes que recebem benefício social (n=4) apresentam problemas de saúde, que os impedem de trabalhar, tal condição está associada à baixa renda familiar.

Quadro 1 - Caracterização dos participantes da pesquisa.

| Categoria | Subcategoria |
|--------------------|--------------------------------|
| Gênero | Masculino |
| | Feminino |
| Escolaridade | Ensino fundamental incompleto |
| | Ensino médio incompleto |
| | Ensino médio completo |
| | Superior incompleto |
| | Pós-graduação completa |
| Profissão/ocupação | Emprego formal |
| | Benefício social/aposentadoria |
| | Autônomo/trabalho informal |

Para identificar as percepções dos usuários do CAPS geral do tipo II de Aracati-CE sobre as práticas corporais e suas relações com a saúde mental foram reconhecidas duas categorias: práticas corporais e práticas corporais no CAPS, percebidas como principais temáticas, e subdivididas em subcategorias e temas.

A categoria práticas corporais e suas respectivas subcategorias podem ser observada no Quadro 2.

Quadro 2 - Percepções dos usuários do CAPS sobre as práticas corporais

| Categoria | Subcategorias | Temas |
|--------------------|--|---|
| Práticas corporais | Benefícios, Objetivos/motivações | Bem-estar físico/social/ energia Recomendações médicas Saúde mental Insatisfação com o peso corporal |
| | Tipos de práticas corporais no lazer | Musculação, caminhada e etc. Não praticam |
| | Receios | Falta de companhia Falta de tempo Restrições médicas/ Medo de se machucar |

Nesta categoria buscamos identificar as percepções dos participantes sobre os benefícios, as motivações, os tipos de práticas corporais e receios que desencorajam ou dificultam para realização das mesmas por parte dos entrevistados.

BENEFÍCIOS, MOTIVAÇÕES E RECEIOS PARA AS PRÁTICAS CORPORAIS

Percebemos que quatro usuários relataram bem-estar físico, social e que se sentem mais dispostos. Encaram esses fatores como benefícios associados à prática corporal e motivo para realizarem essas práticas em suas horas de lazer. Também foram citados benefícios fisiológicos e a redução do uso da medicação como um aspecto positivo relacionado às práticas corporais.

E1- [...] eu gosto de caminhar, eu me sinto assim, livre! Aquele ventinho no final de tarde ali na Dragão do Mar, tudo isso me dá uma sensação de prazer. Quando eu chego em casa eu sinto que eu chego mais...Não é nem disposta, mais animada, sabe? [...]

E3- [...] diz que é bom pra tontura, pra emagrecer, né, pra várias coisas né [...] eu percebo que eu fico com mais disposição, sabe. Com mais disposição pra fazer as coisas em casa, com mais coragem. Com mais energia. Mais alegre. Eu percebo... É porque, a gente vê gente lá fora, começa a conversar o pessoal e brincar e dá risada né...

E6- [...] porque pelo pouco que eu sei, eu sei que a atividade física ela gera dopamina, serotonina as drogas naturais que existe no corpo que proporciona bem-estar, que proporciona prazer e com isso ajudaria até a reduzir ou diminuir a medicação ou para como eu, os pacientes mais depressivos sair desse estado de depressão [...].

Podemos observar que a recomendação médica foi um fator motivacional para a realização de práticas corporais. Bem como a insatisfação com o peso corporal. Podemos verificar nas falas dos seguintes participantes:

E1-[...] então eu faço por conta disso e também porque eu tenho

acompanhamento com a psiquiatra né e a enfermeira e é uma coisa que elas cobram muito, atividade física, por conta da medicação né [...]

E2- Porque eu tava me sentindo muito pesada, tava muito gorda. [...] E da academia já é pra perda de peso, eu acho que eu tive o corpo muito pesado, o corpo todo tava com noventa e oito quilo, tava chegando nos cem, não vou fazer algum, tipo um esporte, uma academia. [...] Tô achando mais melhor, meu corpo tá mais maneiro, eu acho né.

E3 - [...] todos os médicos pedem pra eu emagrecer. E eu tenho que fazer uma cirurgia da hérnia umbilical. Também por causa da diabetes que às vezes fica alta [...]

E3 - É assim, eu tenho vontade de emagrecer, [...] Assim é isso, tenho muita vontade de emagrecer que eu não era gorda, tá entendendo, eu era uma pessoa magra, eu era tão magra, que isso aqui era fundo (apontando as clavícula). E hoje em dia eu sou gorda eu me olho no espelho e me acho feia, buchão grande, que eu não tinha esse buchão aqui né. Eu tenho vontade de ficar bonita né, um pouco bonita, eu tenho quem é que não tem, (risos), pois é [...]

Foram identificados benefícios que estavam relacionados diretamente com a com a saúde mental por parte de dois entrevistados que apresentaram em suas falas melhorias como: diminuição do estresse, da ansiedade e melhoria no sono, proporcionados pelas práticas corporais. Conforme os relatos abaixo:

E2- Traz... não tô mais estressada, tô mais calma, tô mais relaxada...E é bom que exercício é bom até pra relaxar, pra dormir é ótimo, tem dias que eu nem dormia, agora eu tô dormindo bem [...]

E3- [...] Pra mente, pra ansiedade, dizem que é bom até pra ansiedade, por isso que eu acho bom fazer [...]

Os entrevistados citaram alguns receios que desencorajam para a realização das práticas corporais. A falta de tempo foi relatada por dois entrevistados. Bem como a falta de estímulo ou de companhia apresentada por um entrevistado, que afirma que devido ao estado depressivo e até mesmo pelo efeito da medicação não sente disposição para realizar práticas corporais. O receio de se machucar e restrições médicas foram outros fatores relatados por dois participantes, como pode ser observado nas falas a seguir:

E1- [...] Eu tenho muito receio em caminhar por conta da minha coluna, né, porque eu tenho uns quatro pinos na coluna, e a medica disse, a médica não, o médico da coluna, ele disse que não seria bom eu caminhar. Ou fazer pilates ou hidrogenástica, então é tanto que eu caminho só duas vezes na semana ou três pq eu tenho medo de forçar muito [...]

E3 -Não, assim, quando eu não tô indo pra poli clinica aí eu vou pras minhas caminhadas, que eu gosto de fazer tava com muito tempo que eu não fazia, aí eu tava voltando, ai começa esse negócio de tá só nessa policlínica [...]

E4- Eu não faço porque... não dá pra mim fazer né, porque de primeiro quando eu fazia coisa assim muito pesada, pegava em

peso assim, aí eu me sentia mei tonto. Ai eu não posso pegar muito peso não. Foi por causa do acidente, que desde oito anos eu tive um acidente [...]

E5- Por falta de tempo.

E6- [...] assim, atualmente eu tô um pouco desestimulada. Eu não sei se é por conta da medicação que foi alterada. [...] Mas eu ando meio desestimulada, eu acho que eu preciso de mais estímulos. [...] uma companhia, uma pessoa. Sozinha eu acho que eu não consigo não.

PERCEPÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS NO CAPS

Nesta categoria foram agrupadas as informações relacionadas às práticas corporais desenvolvidas no CAPS geral. Buscamos identificar se os usuários conhecem o profissional de Educação Física, as atividades desenvolvidas por ele nesse espaço e as sugestões de atividades para serem desenvolvidas por esse profissional. Essas informações foram organizadas em subcategorias e temas que podem ser observadas no Quadro 3.

Quadro 3 - Percepções sobre as práticas corporais no CAPS

| Categoria | Subcategorias | Temas |
|----------------------------|-------------------------|--|
| Práticas corporais no CAPS | Conhece | Profissionais antigos Atividades atuais |
| | Não conhece | - |
| | Problemas estruturais | Teto do banheiro quebrado, Piscina suja Inconstância das atividades |
| | Sugestões de atividades | Exercícios aeróbicos e resistidos e jogos Exercícios aquáticos Grupos relacionados a educação física e grupos de atividade física na comunidade Trabalho interdisciplinar e multiprofissional; pesquisa e estudos de caso |

CONHECIMENTO SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS DESENVOLVIDAS NO CAPS

Sobre as práticas corporais realizadas pelo profissional de Educação Física no CAPS atualmente, quatro usuários relataram não ter conhecimento. No entanto dois dos entrevistados falaram sobre profissionais dessa categoria que já trabalharam no CAPS e desenvolviam atividades que eram interessantes. Além disso, podemos perceber nas falas que ocorreu uma ruptura nas atividades executadas pelo profissional de Educação Física.

E1 – [...] logo quando eu comecei no Caps, eu comecei no caps...

tinha uma estrutura de psicoterapeutas, e terapeutas ocupacional, de professor de educação física... ele fazia todos os dias dentro da sala, dentro de uma sala daquela do Caps, ele fazia atividades de alongamento, é de respiração né e às vezes fazia umas atividades de campo, fora. E era muito bom, entendeu, e eu não sei porque acabou, ou eu não sei se acabou ou se eu que não percebi que voltou, eu não sei...eu percebi que teve uma quebra desse trabalho porque era um trabalho muito bom a gente saía de lá relaxada, sabia respirar, né.

E3 – Agora é difícil que eu tô indo mais pras consultas, eu não tô sabendo, tô por fora. [...], porque é sempre nessa tal de policlínica lá, nas consultas direto que elas marca lá...Tinha um professor que eu gostava muito. Das atividades dele. Eu acho que as atividades dele muito puxada era muito importante e eu gostava muito. [...] eu me sentia bem né, quando não tinha nada dessas dores eu me sentia bem. E depois eu voltei lá pro final do ano, eu me sentia bem mulher, mas aí parou mulher, aí complica né quando pára.

Três usuários conhecem as atividades desenvolvidas por esse profissional e citaram as atividades aquáticas e exercícios físicos. Um entrevistado já participou das atividades desenvolvidas na piscina. Foi relatado também problemas estruturais que interromperam as práticas que aconteciam na piscina.

E2- Eu sei que faz o exercício dentro da piscina, fora da piscina ele exercício ele faz exercícios antes lá, mas teve aquele acidente né que caiu o teto do banheiro, aí pegaram e interditaram lá, [...] ele me chamou. Mas eu nunca fui não. Tem também na piscina, mamãe queria ir também mamãe, mas só que o dia que eu fui, queria ir com minha mãe eu e ela, só que a piscina tava suja e também esse negócio aí do teto.

E6 –Ahh conheço. [...] eu sei que tinha a hidroginástica né, só isso que eu sei.

E7- Conheço. Já tive fazendo atividades com ele, eu não recordo o nome porque gravar nome de pessoas é difícil. Sei, sei... aquelas brincadeiras de bola, de jump, passar a bola pro outro, essas coisas assim [...].

SUGESTÕES DE PRÁTICAS CORPORAIS

No que se refere a sugestões de práticas corporais apenas um entrevistado não fez nenhuma sugestão. Dois entrevistados sugeriram atividades aeróbicas, resistidas, jogos, além de atividades aquáticas. Como consta nas falas a seguir:

E1- É porque os usuários do CAPS, tem vários né, eu acredito que atividades de dança, né, de alongamento, eu vou puxar a sardinha da caminhada né seria bom. A hidroginástica né.

E7- [...] tem muita coisa que pode ser feita que nem essas brincadeiras com jogos interativos que nem dama, jogo da memória, esse é bom, exercita, faz a pessoa forçar a mente [...] eu diria assim, se tivesse espaço, mas as praças tá cheia de aparelhinhos, tem tantas coisa, é acompanhar, cada dia a gente tá numa praça nova, sair da rotina. Aqui é muito perto, vamos naquela outra ali do centro, ahh mas é outro bairro, não tem problema, pra que os outros jovens que precisam de tratamento

também de lá, vejam que tem jovens se tratando aqui também[...] Então acho que piscina, educação física, é... hidroginástica, ginastica, jump, eu gosto de academia, musculação [...]

Três participantes também sugeriram atividades na piscina, pois seria uma atividade que proporcionaria maior relaxamento e diminuição das dores corporais, além de ser uma atividade diferenciada quando comparada as oferecidas em outros espaços.

E2- Exercícios na piscina. Acho mais melhor que é mais exercício diferente que aqui é só máquina e lá não, lá é na água e relaxa o musculo e você fica mais maneira. Eu acho que passa o estresse né. Melhor na água.

E3- Eu acho bom na piscina. Porque, pelo menos a piscina, é que nem o doutor falou, o doutor Sergio, ele disse que sai as dores do corpo, do pescoço, da coluna, dos ombros, dos braços, das pás. Eu preferia mais a piscina.

E5- Ele devia fazer natação.

Um dos entrevistados sugeriu que seria importante um trabalho diferenciado da Educação Física, pois os usuários do CAPS por conta dos problemas relacionados à saúde mental e ao uso da medicação, apenas oferecer as atividades não seria suficiente, mas é preciso realizar atividades que estimulassem o paciente em parceria com outras categorias profissionais. Assim como realizar estudos e pesquisas para trabalhar essa questão de forma efetiva.

E6- Eu vejo assim, eu não tenho muito conhecimento com essa área de educação física, mas assim, pela minha doença eu sei assim que a gente por conta da medicação, a gente fica meio parado, meio desestimulado. Eu acredito que pra ver essa atividade física mais eficaz deveria existir um conjunto de coisas. Como assim, um grupo relacionado à educação física, tipo como fazem aqui uma acolhida. Porque cada problema é único né, cada problema é específico de cada um. E eu acredito que ele teria que fazer... unir mais né, haver uma forma que eu não sei qual é de estimular mais assim, que agregasse e estimulasse mais o paciente pra não haver essa evasão, não haver essa desistência, desestímulo. Alguma coisa que estimulasse de dentro pra fora. Entendeu? Como uma psicoterapia, que se trabalhasse isso na psicoterapia, que trabalhasse isso nas outras áreas também do paciente. A parte física eu acho que ela não funciona só. Ela tem que vir junto com essas outras funções que existem no caps que ajuda o paciente né. Uma forma assim mais atrativa, porque pra nós não é muito atrativo porque você fica, eu por exemplo tem um período que eu fico meio depressiva e eu não me sinto estimulada nem pra levantar da cama, quanto mais pra uma atividade física. Eu acho complicado eu acho que deveria ter um estudo, ter que fazer projeto voltado e que pesquisasse isso mais a fundo. Pra saber qual seria a melhor resposta. Tanto por profissional tá inovando como pro paciente tá saindo desse estado estático, de não fazer, de se sentir desestimulado, porque é complicado.

DISCUSSÃO

As práticas corporais podem ser consideradas como importante ferramenta de promoção de saúde em contextos sociais e coletivos, sobretudo, com usuários dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Quando reconhecidas e compreendidas favorecem a obtenção de benefícios não apenas biológicos à saúde individual, mas também são capazes de fortalecer a equidade, a autonomia, o empoderamento e protagonismo do sujeito além contribuir para a integralidade e sustentabilidade do cuidado do sistema de saúde (CARVALHO; NOGUEIRA, 2016).

Por meio de ações em diálogo com a área da Saúde Coletiva, as práticas corporais ganham relevância, e a exclusividade de relacionar tais práticas não apenas ao bem-estar físico, se ampliam para outros direcionamentos como por exemplo, as redes de suporte social e a promoção de saúde mental, se constituindo assim, como práticas de integração fisiopsíquica (CONCEIÇÃO; MORAIS; FRANCHINI, 2014).

No presente estudo, os participantes da pesquisa citaram os benefícios físicos, sociais e mentais como fatores motivacionais para realização das práticas corporais, além disso, relataram a indicação médica e de outros profissionais da saúde para auxiliar no tratamento dos transtornos mentais e de doenças crônicas, como também evitar o ganho de peso. Vale destacar que dois entrevistados percebem uma influência positiva das práticas corporais com a sua saúde mental. Percebem melhora na qualidade do sono, diminuição do estresse e da ansiedade.

As práticas corporais possuem o intuito de não reduzir o sujeito a uma doença e não privilegiar o componente técnico da prática (MENDES; CARVALHO, 2015). Devem ser vistas em contexto amplo, no qual são reconhecidos os princípios da promoção da saúde como, por exemplo: o empoderamento, a participação social e a concepção holística como fundamentais no processo de pedagógico para os atores sociais que participam dos programas/ações no universo do SUS (SÍCOLI; NASCIMENTO, 2003; DAMICO; KNUUTT, 2014).

Apesar do conceito amplo que as práticas corporais possuem, foi observado no presente estudo, que os participantes percebem as práticas corporais com uma visão medicalizante, na qual estas estão ligadas a benefícios fisiológicos e auxílio ao tratamento. Apenas duas participantes relataram fatores como prazer e bem-estar social como motivação para realizar essas práticas.

Como receios que desencorajam a realização das práticas foram citados pelos participantes, o medo de se machucar, falta de estímulo ou companhia e falta de tempo. É importante conhecer esses receios para que se possa

compreender as necessidades dos usuários e oferecer alternativas. Assim como levar em conta os determinantes sociais, pois no Brasil existe uma relação direta entre escolaridade e renda na realização de práticas corporais. Além desses fatores, outras características como gênero, raça e faixa etária também influenciam o percentual de praticantes (PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO, 2017).

Os participantes que citaram esses receios possuem características dos grupos que realizam menos práticas corporais em suas horas de lazer devido a fatores como renda, escolaridade e gênero. Foram participantes do gênero feminino com renda de até dois salários e um participante do gênero masculino com baixa escolaridade.

Em relação às atividades realizadas atualmente pelo profissional de educação física no CAPS, três usuários conhecem essas atividades e um deles já participou de um grupo de práticas corporais. Dos usuários que não conhecem, dois deles relataram ter conhecido outros profissionais que já atuaram no CAPS anteriormente.

Esses relatos são interessantes, se levarmos em conta que os participantes que não conhecem as atividades são usuários que estão frequentando o CAPS regularmente para realização do tratamento e recebem orientações de outros profissionais de saúde para incluírem na sua rotina algum tipo de práticas corporais.

Essa falta de conhecimento da atuação do profissional de Educação Física na saúde mental, ainda é comum devido à inserção desta categoria ser recente quando comparadas aos demais profissionais da equipe. Especificamente no que diz respeito ao CAPS no qual a pesquisa foi realizada, outros fatores ainda interferem na atuação deste profissional, sendo eles a mudança constante de profissionais e os problemas estruturais do prédio no qual o CAPS funciona.

Apesar de se conhecer os indicadores dos benefícios da Educação Física aplicados à saúde mental, ainda existem dificuldades de reconhecimento do profissional de Educação Física nessa área (SANTOS; ALBUQUERQUE, 2014). Quando presentes nas equipes multiprofissionais do CAPS sua participação em consultas conjuntas e atendimento familiar é menor, o que pode indicar um certo distanciamento dessa categoria profissional em relação a dimensão clínica do cuidado e ao trabalho multiprofissional (FURTADO *et al.* 2016).

Sobre as atividades para serem realizadas por esse profissional no CAPS, os participantes acreditam que as atividades aquáticas devem ser desenvolvidas, pois são atividades que proporcionam relaxamento e diminuição das dores corporais. Além ser uma atividade que não é ofertada gratuitamente em outros espaços. Atividades realizadas em espaços públicos de lazer também foram

sugeridas.

Um dos entrevistados sugeriu que seria importante um trabalho diferenciado da Educação Física, pois os usuários do CAPS por conta dos problemas relacionados à saúde mental e ao uso da medicação, apenas oferecer as atividades não seria suficiente, mas é preciso realizar atividades que estimulassem o paciente em parceria com outras categorias profissionais. Assim como realizar estudos e pesquisas para trabalhar essa questão de forma efetiva.

Por isso a importância do trabalho multiprofissional no CAPS para oferecer um cuidado integral ao usuário. Para que isso ocorra é preciso que os profissionais da saúde mental tenham uma melhor postura diante das suas atribuições especializadas, descosturam o cuidado vertical e estejam preparados para o manejo adequado de cada realidade (MATOS *et al.*, 2017).

Entre os aspectos positivos do presente estudo, destaca-se a proposta de buscar uma reflexão ampliada sobre as práticas corporais e as relações com a saúde mental no contexto da saúde pública, por meio do diálogo com os usuários, levando em conta as perspectivas dos mesmos. Encontramos como limitações durante o percurso do estudo a necessidade de ampliar o enfoque da pesquisa não apenas no âmbito qualitativo, mas com métodos mistos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os participantes percebem as práticas corporais como sendo benéficas para o tratamento em saúde mental, para o bem-estar físico e social. Reconhecem esses benefícios como fatores que estimulam a realização das práticas.

Diante do que foi exposto sobre as práticas corporais e da forma como estas têm um conceito amplo em consonância com os princípios da promoção de saúde, observamos nos entrevistados uma visão ainda medicalizante das práticas corporais. Acreditamos que uma maior aproximação entre os usuários do CAPS e o profissional de Educação Física seria importante para que se ampliasse essa visão sobre as práticas corporais.

O tipo de vínculo do profissional de Educação Física com serviço é importante para garantir que os usuários tenham acesso às atividades que envolvam as práticas corporais sem interrupção, assim como a estrutura do espaço que deve permitir que o profissional desenvolva suas atividades. A formação desse profissional também deve ser levada em conta, pois sabemos que existe uma aproximação dos cursos de Educação Física com uma visão biomédica, voltada para aspectos fisiológicos. Para isso seria importante buscar profissionais com uma formação voltada para a saúde pública.

O fortalecimento do trabalho multidisciplinar e interdisciplinar e o diálogo constate com os usuários são fundamentais para oferecer um cuidado integral e práticas corporais que se adequem às suas necessidades e realidades. Para que estes possam ampliar a sua visão sobre as práticas corporais e entendê-las também como um direito que deve ser garantido tanto no CAPS como em outros espaços.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 10.216, de 06 de Abril de 2001. *Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental*. Brasília, DF. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm. Acesso em: 4 mar. 2018.

BRASIL. Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. *Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS)*. Brasília, DF. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html. Acesso em: 4 mar. 2018.

CARVALHO, Fábio Fortunato Brasil de. Educação física e saúde coletiva: diálogo e aproximação. *Corpus et Scientia*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 109-126, dez. 2012. Disponível em: <http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/corpusetscientia/article/view/9>

CARVALHO, Fábio Fortunato Brasil de; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 21, n. 6, p. 1829-1838, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000601829

CONCEIÇÃO, Mirian Ribeiro; MORAES, Cássio Couto; FRANCHINI, Michelle Lisidati. Políticas públicas de saúde, atenção primária e interdisciplinaridade - a produção de cuidado nas práticas corporais. *Caderno de educação, saúde e fisioterapia*. v.1, n.1, p. 7-12, 2014. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saude-fisioter/article/view/5>

COSTA, Pedro Henrique Antunes; COLUGNATI, Fernando Antonio Basile; RONZANI, Telmo Mota. Avaliação de serviços em saúde mental no Brasil: revisão sistemática da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, n. 10, p. 3243-3253, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232015001003243&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 18 set. 2018.

DAMICO, José Geraldo Soares; KNUTT, Alan Goularte. O des(encontro) das práticas corporais e atividade física: Hibridizações e borramentos no campo da saúde. *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 329-350, jan/mar de 2014. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/39474/28355>

FURTADO, Roberto Pereira; OLIVEIRA, Marcos Flávio Mércio de; SOUSA, Marcel Farias de; VIEIRA, Patrícia Santiago; NEVES, Ricardo Lira de Rezende; RIOS, Gleyson Batista; SIMON, William de Jesus. O trabalho do professor de Educação Física no CAPS:

aproximações iniciais. *Revista Movimento*, Porto alegre, v. 21, n. 1, p. 41-52, jan./mar. 2015. Disponível em: www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/43457/33331. Acesso em: 03 out. 2017.

FURTADO, Roberto Pereira; CAVALARI NETO, Ranulfo; RIOS, Gleyson Batista; MARTINEZ, *éssica Félix Nicácio*; OLIVEIRA, *Marcos Flávio Mércio de*. Educação física e saúde mental: uma análise da rotina de trabalho dos profissionais dos caps de Goiânia, *Revista Movimento*, v. 22, n. 4, p. 1077- 1090, out./dez., 2016. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/62158>. Acesso em: 30 ago. 2018.

GUARDA, Flávio Barros da; SILVA, Rafaela Niels da, ARAÚJO JÚNIOR, José Luiz, SANTANA, Paulo Roberto, SANTOS NETO, Pedro Miguel dos. *Incorporação e contribuições dos profissionais de educação física ao Sistema Único de Saúde do Brasil*. *Revista eletrônica tempus Actas de Saúde Coletiva*, v. 8, n. 3, p. 185-96, 2014. Disponível em: <http://www.tempusactas.unb.br/index.php/tempus/article/view/1573>. Acesso em: 18 set. 2018.

HIRDES, Alice. A reforma psiquiátrica no brasil: uma (re)visão. *Ciência & Saúde coletiva*, v. 14, n. 1, p. 297-305, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232009000100036&script=sci_abstract&tIng=pt. Acesso em: 12 set. 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Cidades@ [Sistema agregador de informações do IBGE]: Ceará. Aracati. Disponível em: <http://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?codmun=230110>. Acesso em: 21 ago. 2017.

MATOS, *Robson Kleber de Souza*; SANTOS, *Gisele Martins dos*; ROCHA, *Rodrigo Marques Batista*; ATHAYDE, *Aldenise de Freitas*; BRANDÃO, *Viviane Bernadeth Granda*. Projeto terapêutico singular no centro de atenção psicossocial (Caps II). *Revista Intercâmbio*, v. 9, p. 111-130, 2017. Disponível em: <http://www.intercambio.unimontes.br/index.php/intercambio/article/view/163>

MENDES, Valéria Monteiro; CARVALHO, Yara Maria de. Sem começo e sem fim ... com as práticas corporais e a Clínica Ampliada. *Interface- comunicação, saúde, educação*. v. 19, n. 54, p. 603-613, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832015000300603&script=sci_abstract&tIng=pt

NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Saúde Coletiva e Educação Física: distanciamentos e interfaces. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, p. 1913-1922, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232017002601913&script=sci_abstract&tIng=pt

PITTA, Ana Maria Fernandes; COUTINHO, Domingos Macedo; ROCHA, Clarissa Carvalho Moura. Direitos humanos nos Centros de Atenção Psicossocial do Nordeste do Brasil: um estudo de avaliação, tendo como referência o QualityRights - WHO. *Saúde em debate*, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 760-771, jul./set.2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-11042015000300760&script=sci_abstract&tIng=pt Acesso em: 20 ago. 2018.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO. *Movimento é vida! atividades físicas e esportivas para todas as pessoas*: relatório nacional de desenvolvimento humano do Brasil. Brasília: PNUD, 2017. Disponível em: <http://movimentoevida.org/>

QUINDERE, Paulo Henrique Dias; JORGE, Maria Salete Bessa; FRANCO, Túlio Batista. Rede de atenção psicossocial: qual o lugar da saúde mental? *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 253-271, 2014. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0103-73312014000100253&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 18 set. 2018.

SANTOS, Fernando Teixeira dos; ALBUQUERQUE, Mariana Pelizer. O papel desinstitucionalizador da educação física na saúde mental, *Motrivivência*, v. 26, n. 42, p. 281-292, jun. 2014. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/.../2175-8042.2014v26n42p281>.

Acesso em: 29 set. 2018.

SÍCOLI, Juliana Lordello; NASCIMENTO, Paulo Roberto do. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 7, p. 101-122, 2003. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s1414-32832003000100008&script=sci_abstract&lng=pt

SILVA, Ana Márcia. Entre o corpo e as práticas corporais. *Revista arquivos em movimento*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 5-21, jan./jun. 2014. Disponível em:

<https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/9228>. Acesso em: 01 nov. 2017.