

## ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: INTERVENÇÃO NO CONTEXTO DA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DA FAMÍLIA

Recebido em: 05/05/2023

Aceito em: 05/06/2023

DOI: 10.25110/arqsaude.v27i6.2023-013

Gleisson Ferreira Lima<sup>1</sup>  
Antônia Márcia Macêdo de Sousa<sup>2</sup>  
Lielma Carla Chagas da Silva<sup>3</sup>  
Douglas Prado Araújo<sup>4</sup>  
Eliany Nazaré Oliveira<sup>5</sup>  
Maristela Inês Osawa Vasconcelos<sup>6</sup>  
Lídia Cristina Monteiro da Silva<sup>7</sup>

**RESUMO:** Objetivou-se analisar as percepções de saúde física e mental dos participantes de um grupo de práticas corporais, antes e depois da intervenção, na Atenção Primária. Pesquisa-intervenção, com abordagem qualitativa, desenvolvida em Sobral, Ceará, Brasil, na Estratégia Saúde da Família, com 18 integrantes do grupo de práticas corporais do Centro de Saúde da Família José Mendes Mont'Alverne. O principal critério para escolha dos participantes foi que estes deveriam fazer uso de medicamentos antidepressivos e/ou ansiolíticos. A intervenção foi realizada durante quatro meses, de agosto a novembro de 2022. No decorrer da intervenção, os participantes eram acompanhados semanalmente para verificação, estímulos e avaliação da prática de atividades físicas. Os resultados apontam que a maioria obteve mudanças no índice de massa corpórea. As percepções antes da intervenção foram construídas com as categorias: fragilidade e indisposição, descompassos da saúde mental e “não vou nada bem”, o que contrapõe, de forma positiva, as percepções que emergiram depois da intervenção: melhor força e disposição, flexibilidade/mobilidade e resistência, interação social e sociabilidade e ampliação da saúde mental. A intervenção evidenciou benefícios ao proporcionar melhora na saúde física e mental dos participantes. Assim, a Residência Multiprofissional em Saúde da Família demonstrou que tem oportunizado processo de formação efetivo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental; Exercício Físico; Promoção da Saúde; Atenção Primária à Saúde.

<sup>1</sup> Mestrando em Saúde da Família pela Universidade Federal do Ceará (UFC).

E-mail: [gleisson\\_nega@hotmail.com](mailto:gleisson_nega@hotmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5465-2675>

<sup>2</sup> Especialista em Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia. E-mail: [marcittapersonalgym@gmail.com](mailto:marcittapersonalgym@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3296-2281>

<sup>3</sup> Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família da Rede Nordeste de Formação em Saúde da Família. Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). E-mail: [lielmacarla@gmail.com](mailto:lielmacarla@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2688-9309>

<sup>4</sup> Especialização em Saúde da Família. Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA).

E-mail: [douglaspradomsn@hotmail.com](mailto:douglaspradomsn@hotmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6195-521X>

<sup>5</sup> Doutora em Psicologia. Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). E-mail: [elianyy@gmail.com](mailto:elianyy@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6408-7243>

<sup>6</sup> Doutora em Enfermagem. Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). E-mail: [miosawa@gmail.com](mailto:miosawa@gmail.com) ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1937-8850>

<sup>7</sup> Graduanda em Enfermagem. Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA).

E-mail: [lidia2022o@gmail.com](mailto:lidia2022o@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0403-6839>

## PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH: INTERVENTION IN THE CONTEXT OF A MULTI-PROFESSIONAL RESIDENCE PROGRAM IN FAMILY HEALTH

**ABSTRACT:** The objective was to analyze the perceptions of physical and mental health of the participants of a group of corporal practices in Primary Care before and after the intervention. An intervention research was conducted with a qualitative approach, in Sobral, Ceará, Brazil, in the Family Health Strategy, with 18 members of the José Mendes Mont'Alverne Family Health Center corporal practices group. The main criterion for choosing participants was that they should use antidepressant or anxiolytic drugs. The intervention lasted four months, from August to November 2022. During the intervention, the participants were monitored weekly for verification, stimulation, and evaluation of physical activity practices. The results indicate that the majority obtained changes in the body mass index. Perceptions before the intervention were built with the analysis categories: frailty and indisposition, mental health imbalances, and "I'm not doing well at all", which contrasts, in a positive way, the perceptions that emerged after the intervention: better strength and willingness, flexibility/mobility, and resistance, social interaction and sociability, and mental health improvement. The intervention showed benefits by improving the participants' physical and mental health. Thus, the Multiprofessional Residency in Family Health Program was successful in providing training to its participants.

**KEYWORDS:** Mental Health; Exercise; Health Promotion; Primary Health Care.

## ATIVIDADE FÍSICA Y SALUD MENTAL: INTERVENCIÓN EN EL CONTEXTO DE UN PROGRAMA DE RESIDENCIA MULTIPROFESIONAL EN SALUD FAMILIAR

**RESUMEN:** El objetivo fue analizar las percepciones de salud física y mental de los participantes de un grupo de prácticas corporales en Atención Primaria antes y después de la intervención. Se realizó una investigación de intervención con abordaje cualitativo, en Sobral, Ceará, Brasil, en la Estrategia de Salud de la Familia, con 18 integrantes del grupo de prácticas corporales del Centro de Salud de la Familia José Mendes Mont'Alverne. El principal criterio para elegir a los participantes fue que utilizaran fármacos antidepresivos o ansiolíticos. La intervención duró cuatro meses, de agosto a noviembre de 2022. Durante la intervención, los participantes fueron monitoreados semanalmente para verificación, estimulación y evaluación de las prácticas de actividad física. Los resultados indican que la mayoría obtuvo cambios en el índice de masa corporal. Las percepciones antes de la intervención fueron construidas con las categorías de análisis: fragilidad e indisposición, desequilibrios de salud mental y "no estoy nada bien", lo que contrasta, de forma positiva, las percepciones que surgieron después de la intervención: mejor fuerza y disposición, flexibilidad/movilidad y resistencia, interacción social y sociabilidad y mejora de la salud mental. La intervención mostró beneficios al mejorar la salud física y mental de los participantes. Así, el Programa de Residencia Multiprofesional en Salud Familiar tuvo éxito en la formación de sus participantes.

**PALABRAS CLAVE:** Salud Mental; Ejercicio; Promoción de la Salud; Atención Primaria de Salud.

## 1. INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 trouxe muitas alterações no estilo de vida e saúde que passaram para pós-pandemia. Segundo Malta *et al.* (2020), o cenário pandêmico provocou mudanças significativas nos comportamentos dos indivíduos, impondo restrições e limitando o dia a dia, essas limitações geraram diminuição da prática de atividade física e aumento do tempo em frente às telas, além de maior ingestão de alimentos ultraprocessados, cigarros e bebidas alcoólicas, ocasionando piora no estilo de vida e aumento de comportamentos de risco à saúde.

Dessa forma, é possível que um conjunto de agravos à saúde possa contribuir para o aumento das condições crônicas e surgimento de problemas de saúde mental. Para Nahas (2017), atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto, voluntário, que resulte em um gasto energético acima dos níveis de repouso. Por isso, a importância da prática de exercício físico de forma regular, pois irá gerar manutenção do corpo e mente, podendo melhorar a qualidade de vida em níveis satisfatórios (ALMEIDA, 2020; GRANERO-JIMÉNEZ *et al.*, 2022).

Conforme o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais são responsáveis por maiores números de mortalidade e incapacidade. Desta forma, o exercício físico se apresenta como aliado ao combate de diversos sintomas oriundos dos transtornos mentais, não podendo ser visto apenas como atividade ocupacional ou de lazer (WHO, 2020).

Ademais, o estudo de Batista e Ornellas (2013) apresenta que as pessoas mais ativas fisicamente encontram-se mais protegidas contra desordens depressivas ou possuem menor grau de depressão em relação às menos ativas. Essa prática de atividade física pode ser feita como modalidade terapêutica no contexto de vida de uma pessoa com sofrimento psíquico, ajudando, também, na reinserção social, podendo ser vista como possibilidade de resgate de eficácia terapêutica das relações sociais (LOURENÇO *et al.*, 2017).

Estudos científicos têm demonstrado consistentemente os benefícios da atividade física regular na promoção da saúde mental. A prática regular de exercícios físicos pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, melhorar o humor, aumentar a autoestima e contribuir para o bem-estar emocional. Ao incluir atividades físicas como parte da estratégia Saúde da Família, é possível proporcionar um benefício significativo para a saúde mental da população atendida (OLIVEIRA *et al.*, 2011).

Os transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade, são altamente prevalentes na população e representam um grande desafio para os sistemas de saúde. A estratégia Saúde da Família tem como objetivo principal a prevenção e o cuidado integral da saúde, e a inclusão de atividades físicas nessa abordagem pode contribuir para a prevenção e o manejo desses problemas, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos e reduzindo a demanda por serviços especializados em saúde mental. Neste cenário a atividade física não apenas beneficia a saúde mental, mas também promove a saúde física e o bem-estar geral. Incluir a atividade física como parte da estratégia Saúde da Família permite uma abordagem mais holística e integrada, considerando a pessoa como um todo e reconhecendo a interdependência entre o corpo e a mente. Dessa forma, é possível promover uma melhoria global na saúde dos indivíduos e comunidades atendidas. A inclusão de atividades físicas na estratégia Saúde da Família pode contribuir para a redução dos custos associados ao tratamento de doenças mentais. A atividade física regular tem sido associada a uma diminuição na utilização de serviços de saúde, como consultas médicas, internações hospitalares e uso de medicamentos. Ao investir na promoção da atividade física e saúde mental, é possível reduzir a carga financeira sobre o sistema de saúde, direcionando recursos para outras áreas de cuidado (SANDRI; DELEVATTI; MATIAS, 2022).

Ao partir desses pressupostos, objetivou-se analisar as percepções de saúde física e mental dos participantes de um grupo de práticas corporais, antes e depois da intervenção, na Atenção Primária.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de pesquisa-intervenção, com abordagem qualitativa. A pesquisa-intervenção é um método para intervenção, desenvolvimento e mudanças de âmbito de grupos, organizações e comunidades, sendo uma modalidade de pesquisa que não se ajusta ao modelo clássico de pesquisa existente, pois proporciona aquisição de conhecimentos de forma clara, precisa e objetiva (GIL, 2017). Em relação à abordagem qualitativa, é aquela que privilegia uma análise dos micros processos, sendo feita por meio do estudo das ações sociais individuais e grupais, esta realiza exame intensivo dos dados e é caracterizada pela heterodoxia no momento da análise (MEDEIROS; VARELA; NUNES, 2017).

Destaca-se que este artigo é um recorte de um estudo mais amplo intitulado *O profissional de educação física na estratégia saúde da família: avaliação e intervenção para melhoria das condições físicas e mentais*, desenvolvido durante o Curso de Residência Multiprofissional em Saúde da Família – RMSF, como requisito para obtenção do título de Especialista em Saúde da Família pelo primeiro autor.

O estudo foi desenvolvido na cidade de Sobral, Ceará, na Estratégia Saúde da Família (ESF), no grupo de práticas corporais do Centro de Saúde da Família (CSF) José Mendes Mont’Alverne, localizado no bairro Pedrinhas, que atende, na área de abrangência, 2.808 famílias, com média de 4,1 pessoas por família (SOBRAL, 2019). A ESF é caracterizada como principal e importante instância de atuação da equipe de saúde, quando se trata de atenção do núcleo familiar, promoção, proteção e recuperação da saúde, de maneira integral e continuada (SILVA; PAULA, 2016; BATISTA *et al.*, 2023).

A intervenção teve duração de quatro meses, de agosto a novembro de 2022, durante esse período, os participantes eram acompanhados semanalmente para verificação, estímulos e avaliação das práticas de atividades físicas. Os participantes eram integrantes do grupo de práticas corporais do CSF, que fazem uso de medicamentos para ansiedade e/ou depressão. Os critérios de inclusão foram: ser maior de 18 anos e estar fazendo uso de medicamentos antidepressivos e ansiolíticos.

Quanto aos critérios de exclusão: pessoas com alguma lesão com impossibilidade de participação no programa de treinos; os que recusarem o convite; e os com comprometimento cognitivo, sem habilidade para compreensão da execução da programação dos treinos prescritos. Assim, o estudo/intervenção contou com amostra de 18 participantes, sendo 17 do sexo feminino e um do masculino.

Apresentam-se, neste recorte, três etapas, sendo a primeira uma entrevista semiestruturada, com objetivo de conhecer os participantes e a percepção destes sobre saúde física e mental. Na segunda, ocorreu a intervenção, que teve como objetivo criar um plano de atividades físicas e implementar semanalmente. A terceira etapa foi realizada após a intervenção, que teve duração de quatro meses, uma entrevista semiestruturada foi realizada, com intuito de conhecer as percepções dos participantes em relação ao vivenciado durante a intervenção.

As informações da primeira e terceira etapa, oriundas das entrevistas semiestruturada, foram organizadas de acordo com Flick (2009), isto é, uma construção de codificação aberta que tem por finalidade a expressão de dados e fenômenos na forma de

conceitos. Desta forma, o material extraído das entrevistas foi organizado em categorias, reunidas por unidades de significado. Para os dados quantitativos, utilizou-se da estatística descritiva que tem como objetivo sintetizar uma série de valores com a mesma natureza, permitindo visão global de variações para os demais dados (SILVA JÚNIOR, 2015).

Quanto aos aspectos éticos, obteve-se aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Vale do Acaraú, conforme o parecer número 5.409.10. Os participantes receberam informações e esclarecimentos sobre o estudo, e entregaram assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Autorização de Uso de Imagem e Depoimentos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção possui essencialmente a promoção de saúde como fio condutor das ações desenvolvidas na Atenção Primária. As práticas corporais e atividades físicas regulares favorecem o desenvolvimento de fatores que contribuem para a prevenção de doenças, o controle de condições crônicas, além da manutenção da saúde e do bem-estar. Para Amaral *et al.* (2022), este tipo de intervenção realizada pelos alunos da residência produz benefícios para população que recebe as ações, sendo, também, potente possibilidade de formação para os residentes que vivenciam e desenvolvem práticas a partir das necessidades do território.

Tabela 1 - Distribuição do Índice de Massa Corpórea dos participantes, antes e depois da intervenção. Sobral, CE, 2023

Part.	Sexo	Idade	Altura	Peso		IMC		Peso R	Classificação /	
				A	D	A	D		antes e depois	
P01	Fem.	48	1,57	70.5	67,9	28.6	28,2	<b>-2,6</b>	Sobrepeso	Sobrepeso
P02	Fem.	66	1.47	83.5	82,3	38.6	38.1	<b>-1,2</b>	Obesidade Grau II	Obesidade. Grau II
P03	Fem.	57	1.51	80.0	75,3	35.0	33	<b>-4,7</b>	<b>Obesidade Grau II</b>	<b>Obesidade Grau I</b>
P04	Fem.	38	1.59	70.0	69,5	27.7	27,5	-0,5	Sobrepeso	Sobrepeso
P05	Mas.	47	1.61	82.6	80,4	31.9	31,0	<b>-2,2</b>	Obesidade Grau I	Obesidade Grau I
P06	Fem.	44	1.52	90.7	90,0	39.2	39	-0,7	Obesidade Grau II	Obesidade Grau II

P07	Fem.	48	1.54	69,8	68,3	29,4	28,8	<b>-1,5</b>	Sobrepeso	Sobrepeso
P08	Fem.	58	1.56	70.2	66,1	28,8	27,2	<b>-4,1</b>	Sobrepeso	Sobrepeso
P09	Fem.	45	1.64	99.1	88,2	36.8	32,8	<b>-10,9</b>	<b>Obesidade Grau II</b>	<b>Obesidade Grau I</b>
P10	Fem.	59	1.54	70.5	68,7	29.7	28,9	<b>-1,8</b>	Sobrepeso	Sobrepeso
P11	Fem.	63	1.45	60	59,2	28.5	28,2	-0,8	Sobrepeso	Sobrepeso
P12	Fem.	67	1.53	80.1	79,4	33.3	33,0	<b>-0,7</b>	Obesidade Grau I	Obesidade Grau I
P13	Fem.	72	1.53	70.8	70,2	30.2	30,0	<b>-0,6</b>	Obesidade Grau I	Obesidade Grau I
P14	Fem.	60	1.57	55.5	54,6	22.5	22,2	-0,9	Saudável	Saudável
P15	Fem.	56	1.67	74.1	73,0	26.5	26,2	-1,1	Sobrepeso	Sobrepeso
P16	Fem.	74	1.57	62.2	61,6	25.2	25,0	-0,6	Sobrepeso	Sobrepeso
P17	Fem.	46	1.67	77	75,9	27.6	27,2	-1,1	Sobrepeso	Sobrepeso
P18	Fem.	27	1.74	93.3	91,5	30.8	30,2	<b>-1,8</b>	Obesidade Grau I	Obesidade Grau I

De acordo com a tabela 1, grande parte dos participantes tinham entre 40 e 75 anos de idade. É possível, ainda, observar que dos 18 participantes, quatro estavam em obesidade grau II, quatro em obesidade grau I, nove estão em sobrepeso e um dos participantes estava saudável. Ainda, é possível destacar os participantes 3 e 9 que saíram da obesidade grau II para a I, após a intervenção.

Isso ocorre em grande parte devido à pandemia, principalmente no público idoso, considerado o mais vulnerável. No estudo Romero *et al.* (2021), 30,9% dos participantes idosos adotaram o distanciamento social total durante a pandemia.

Além disso, segundo o estudo de Costa *et al.* (2020), a pandemia afetou a prática de atividade física, apresentando que os participantes que já praticavam atividade física antes do momento pandêmico deixaram de praticar durante a pandemia. O fechamento de espaços públicos – causados pela pandemia - como academias, praças, parques e pistas de caminhadas/corridas impactaram na redução da atividade, gerando mais tempo em telas e aumento de alimentos hipercalóricos, industrializados e ultraprocessados, devido ao preço e à facilidade de acesso, permitindo o aumento da obesidade no Brasil (MIRANDA; GARCIA, 2022).



Isso são dados relevantes e mostram como a pandemia não afetou apenas uma parte da saúde, mas o contexto biopsicossocial do ser humano. E como é importante essa movimentação na pós-pandemia.

Das informações das entrevistas semiestruturadas, realizadas antes da intervenção, emergiram três categorias de análise: Fragilidade e indisposição; Descompassos da saúde mental; e "Não vou nada bem". Na categoria Fragilidade e indisposição, os participantes relataram:

“Vixe! Minha saúde física é minha inimiga, não tenho coragem de olhar a mim mesma, muito indisposta, cansada, preguiça para tudo, acordo e quero ficar deitada, desanimada, falta de ar, dor nas pernas.” P03

“Minha saúde física foi muito afetada, não só pela pandemia como também pela minha ansiedade, sinto que sou uma pessoa muito parada, bate um desânimo, uma preguiça para levantar-me da cama, antes eu caminhava, falta coragem professor. Quero voltar a ser como era antes.” P11

“Hoje, eu estou muito para baixo, eu não estou querendo fazer mais nada sabe esses dias minha paciência está bem curtinha, não estou me sentindo bem não esses dias, minha saúde física está bem para baixo. Eu não tenho coragem de ir fazer atividade, sem coragem sabe, tem momento que só dá vontade de ficar deitada, minha saúde física está bem ruim.” P16

Na categoria Descompassos da saúde mental, os participantes narraram:

“Atualmente, tenho pensamentos confusos, milhões de sentimentos mistos vindo à na minha cabeça, tipo medo, confusa, preocupada de como vai ser, o que vai acontecer, por isso, diz que no momento não estar legal sua saúde mental.” P04

“Minha saúde mental oscila muito, dias que estou bem, dias que não estou bem, e assim vai. Eu faço tratamento psicológico, devido à perda da minha filha, não aceitava de jeito nenhum, e ainda sofro com isso, quando penso, eu choro muito, não consigo dormir, meu sono fica prejudicado, tinha momento que eu gritava chamando o nome dela, eu tinha perdido a vontade de viver, não tinha vontade de fazer nada, o mundo não tinha sentido para mim, e nem cor, parei de fazer tudo, perdi o amor pelo marido, minha mente ficou muito confusa.” P07

“Agora, não está como eu queria, porque estou passando por um problema familiar, isso afeta minha ansiedade, aí, fico muito triste, angustiada, sem disposição para sair de casa, fiquei com medo de entrar em depressão. Silêncio, a igreja é refúgio, mas não ia com vontade, porém é o único local que tinha vontade de sair, mesmo assim sentia sintomas ansiosos, pensamentos longe, querendo que a missa terminasse logo, para ir para casa, mais continuou perseverando e até hoje estou na igreja.” P11

Na categoria "Não vou nada bem", os participantes discorreram:



“Preocupado bastante, com minha mãe, ando um pouco tensa e agressiva com ela, humor alterar e agitada, dificuldade no sono, há quando estou assim canalizo meus anseios para comida, ataco o doce.” P02

“Minha saúde mental não está legal, tenho me preocupado muito com algumas situações no trabalho, isso tem me incomodado, aí, fico para baixo, sem motivação, triste, enfim, minha saúde mental está prejudicada.” P08

“Atualmente, venho tendo alguns sintomas de esquecimento, isso acontece porque eu, às vezes, esqueço de tomar a medicação, então, eu fico com alguns sintomas de ansiedade, tristeza, não consigo dormir direito, choro muito fácil, preocupação e assim vai. Por isso, minha saúde mental não está boa.” P10

“Assim, minha saúde mental não está legal! Porque eu estou com dificuldade de lembrar-me das coisas, ando muito esquecida, alguns lapsos. Meu Deus, o que está acontecendo, também tem o marido que me preocupa de mais nas coisas dele, ele me sobrecarrega, aí, eu fico naquela aflição, querendo resolver, mas ele me deixa muito inquieta. Ele é muito nervoso, me suga muito, nós temos alguns conflitos, muito agressivo verbalmente. Isso afeta minha saúde mental.” P18

Diante dos relatos, é possível reconhecer a fragilidade da saúde física e mental dos participantes. Esta situação, como citado, possui relação com o contexto pandêmico e a crise sanitária vivenciada, a qual contribuiu para o aumento do sofrimento psíquico, com consequências diretas na saúde mental da população mundial (OLIVEIRA, 2020). Os efeitos da pandemia atingiram direta e indiretamente a saúde mental das pessoas nos mais diversos aspectos, o que apresenta condição preocupante de saúde pública (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2020).

Para Gerbaldo e Antunes (2022), o enfrentamento da pandemia foi atravessado pela discussão sobre o projeto de cuidado desenhado nacionalmente e os retrocessos na política de saúde como um todo, isto acentuou a fragilização dos serviços de saúde mental locais. E, além disso, o estudo de Malta *et al.* (2020) constatou mudanças no estilo de vida durante a pandemia, como redução da prática de atividade física, aumento do comportamento sedentário, maior tempo na TV, tablet e computadores.

De acordo com o estudo de Crunfli (2022), os pacientes com COVID-19 moderada apresentaram perda da massa encefálica em algumas regiões específicas do cérebro, sendo essas regiões correlatas à capacidade de memória e emoção, além de aumento dos quadros de ansiedade, mostrando mais uma vez que o SARS-CoV-19 não ficou apenas no ambiente da saúde mental.

Para a intervenção, a pesquisa se baseou nas recomendações de Ferreira e Najjar (2005), os quais afirmam que o incentivo à prática regular da atividade física vem sendo apontado como importante ação na área da saúde pública.

Quadro 1 - Apresentação das características do cronograma das atividades da intervenção, Sobral, CE. 2023

Meses	Dias	Turnos	Horários	Atividades Realizadas	Encontros
Agosto	Segunda-feira Quarta-feira	Manhã	7h00min às 8h00min	Alongamento, atividade física exercício físico, alongamento. Educação em saúde, lanches.	10
Setembro	Segunda-feira	Manhã	7h00min às 8h00min	Alongamento, exercício físico, ginásticas, dança, circuito funcional. jogos, dinâmicas.	09
Outubro	Quarta-feira	Manhã	7h00min às 8h00min	Alongamento, exercício físico, aula de Step, ginastica localizada com bastões. Lanches, dinâmicas, jogos.	10
Novembro	Segunda-feira	Manhã	7h00min às 8h00min	Alongamento, ginástica, dança, exercícios físicos, funcional, aula de Step e bastões, dinâmicas etc.	09
Total de encontros					38

O Quadro 1 apresenta como foi o funcionamento da intervenção e as respectivas características, em que se percebe a diversidade de atividades durante o momento. Isso é muito importante, pois, segundo Sandri, Delevanti e Matias (2022), a promoção de saúde envolve os aspectos tanto afetivos como cognitivos e isso auxilia nas mudanças de comportamento.

Essa diversidade permite a motivação e a mudança de comportamento, pois tendo uma atividade física que possa contribuir, de forma efetiva, e com metodologias atrativas e criativas, pode-se oportunizar aos participantes melhor controle sobre os fatores que interverem na saúde física e mental (GOMES; DUARTE, 2012).

Ademais, Roeder (2012) apresenta que a participação em um programa de exercício regular é uma modalidade de intervenção efetiva para reduzir e prevenir número de declínios funcionais associados à doença. E, segundo Bavoso *et al.* (2017), a atividade física está relacionada com a autoestima e melhor percepção da imagem corporal.

Na terceira fase, realizou-se entrevista semiestruturada após intervenção. Neste momento, emergiram as seguintes categorias: Melhor força e disposição; Flexibilidade/mobilidade e melhor resistência; Interação social e sociabilidade; e Ampliação da saúde mental

Na categoria Melhor força e disposição, os participantes descreveram:

“Eu me sinto mais disposta, quando saio dos exercícios, vou trabalhar, o dia toda essa disposição, cada dia que passa, sabe professor, eu sinto que estou melhor tanto fisicamente como mentalmente.” P01

“No início da pesquisa, eu sentia muitas dores. Mas, com o tempo, foi melhorando, me sinto mais ativa, mais disposta. Quando eu chego do treino, já vou para o mercado, naquele pique todo.” P04

“Tenho sentido mais disposição, minha respiração estar melhor, a preguiça foi embora, minha ansiedade reduziu, melhorei minha força, as dores, ou seja quase 100%, era só falta de movimento.” P09

“Depois que iniciei os exercícios, melhorei minha força, até um garrafão de água eu já consigo levantar-me, risos, antes não conseguia.” P10

Os relatos dos pacientes nessa categoria são bastantes positivos, ao comparar com os relatos iniciais, pode-se verificar a evolução de cada participante. Oliveira *et al.* (2011) acrescentam que o desenvolvimento de alguma atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo aproximação com a saúde mental, é o que se evidencia nos relatos, os participantes tiveram melhora de disposição e força, como também na saúde mental. Lourenço *et al.* (2017) citam também que a prática de atividade física regular ajuda o indivíduo a se reconhecer de forma mais positiva, a partir dos resultados, com a melhora da imagem corporal, a perda de peso e o aprimoramento da força física.

Na categoria Flexibilidade/mobilidade e melhor resistência, os participantes expuseram:

“Eu estou me sentindo muito bem, fisicamente, eu melhorei bastante, em relação ao que era, melhorou muito minha flexibilidade, eu era muito travada, agora estou me sentindo mais flexível, minha mobilidade melhorou muito, ou seja, estou muito bem e mais disposta.” P03

“Minha flexibilidade melhorou muito com os alongamentos, antes sentia dores nas pernas na parte de trás, hoje melhorou muito, já consigo fazer sem dores.” P05

“Com os exercícios, tenho tido mais resistência, antes, eu tinha preguiça de fazer as coisas, ficava sentada, falava: “meu Deus, me dê coragem”, agora não, sou elétrica.” P11

“Estou melhor por conta dos exercícios, sentindo menos dores, antes, Jesus, os exercícios me deram um pouco de resistência e melhorou minha mobilidade.” P14

Com relação à flexibilidade, Holland *et al.* (2002) apresenta que é possível observar declínio de 20-50% da flexibilidade entre os 30 a 70 anos. Os exercícios físicos impedem o declínio gradual das aptidões físicas.

Ao associar essa afirmativa ao momento de pós-intervenção, pode-se reconhecer na prática como o exercício físico colabora para a maior flexibilidade/mobilidade, pois os participantes evoluíram muito, coisas que não faziam ou não tinham certa disposição, passaram a realizar pós-intervenção.

Na categoria Interação social e sociabilidade, os participantes apresentaram:

“É muito boa a interação com outras pessoas, eu me sinto muito bem, isso é bacana sabe, criar novas amizades faz bem para o coração.” P01

“As amizades que fiz com as meninas, isso é muito bom, nós ajudamos muito, tipo amizade de verdade, sempre uma cuidando da outra.” P04

“O convívio com os colegas é muito bom, a interação ficou muito grande entre nós. A gente brinca e ali, relaxa, fica à vontade, é muito bom conviver com as meninas, só paz, graças a Deus.” P07

“As amizades que eu fiz com as meninas foi muito bom para mim, é um novo ciclo, porque eu era aquela pessoa muito calada, eu tinha aquele medo de dizer isso, de dizer aquilo, e com a convivência ali, fui me soltando, só ganhei.” P12

As práticas corporais estão cada vez mais ganhando espaço nos ambientes de saúde coletiva, devido ao reconhecimento da importância de intervenções que incluam a reinserção social (AZEVEDO; MIRANDA, 2010). Segundo Moretti *et al.* (2009), a inserção de práticas corporais é importante, pois devem estar pautadas em processos educativos que vão além da transmissão de conhecimento, bem como atreladas ao desenvolvimento da capacidade de negociação, enfrentamento das dificuldades, fortalecimento da identidade, da solidariedade, do empoderamento e entendimento da própria vida e saúde, para incorporar, assim, saberes saudáveis individuais e coletivos.

As pessoas saíram de uma pandemia em que não se podia ver ninguém, que se falava por ligação ou chamada de vídeo. Esse momento de intervenção, os encontros, o contato, a conversa, motivou os participantes a se reinserir novamente, fortalecer laços, criar amizades, promovendo o empoderamento e o fortalecimento de identidade dos participantes

E na categoria Ampliação da saúde mental, os participantes pontuaram:

“Então, minha saúde mental está muito boa, como eu falei no começo, minha ansiedade me consumia, tirou meu sono, me deixava estressada, mais hoje, depois que criei um hábito de atividade física, estou conseguindo dormir muito bem, meu sono da tarde, meu sono à noite e completo, está uma bênção, ou seja, eu estou em alto astral.” P01

“Olha professor, sinceramente, nunca estive tão bem na minha vida mentalmente, chegando à melhor idade, buscando uma melhor qualidade de vida. Bem bacana, se continuar assim, até os cem anos [risos].” P03

“Mentalmente, estou muito bem, diminui meu peso, minha disposição e respiração melhorou de mais, minha vontade de viver, eu tinha preguiça de tudo, nem levantava da cama, a minha vontade era de ficar deitada na cama, tinha preguiça de tudo, hoje, eu não tenho mais preguiça de nada, pelo contrário, eu tenho preguiça de ficar deitada, eu me acho inútil quando eu estou deitada.” P11

Oliveira *et al.* (2011) destacam que o uso do exercício físico pode ser uma alternativa para melhorar a função cognitiva, pois quando os indivíduos estão efetivamente envolvidos em uma atividade regular, com treinamento sistemático, estão otimizando a saúde mental, na medida em que vão ao encontro do próprio bem-estar. Além disso, o exercício físico permite visualizar em si uma melhoria de ânimo, humor, o pensamento mais lógico, crítico, além da agilidade nas respostas a estímulos externos e internos. Esses fatores somados contribuem para melhor saúde mental de superação das crises e problemáticas do dia a dia.

Souza *et al.* (2021) objetivaram comparar o nível de estado de humor em mulheres adultas praticantes de atividade física regular com os de mulheres adultas sedentárias, apresentando que o grupo de mulheres ativas teve maiores escores do que os das mulheres sedentárias, demonstrando, assim, que a atividade física tem correlação na melhora do nível de estado de humor.

Conforme os relatos dos participantes, houve melhora na ansiedade, no peso que sentia, na indisposição, no “astral”. O exercício físico permite essa melhora na saúde mental. Macedo *et al.* (2012) enfatizam que há uma resposta positiva em relação à saúde mental com atividade física, representando maior controle do nervosismo, menor depressão e desânimo, maior calma e tranquilidade, e indivíduos mais felizes.

Os resultados da intervenção estão diretamente ligados com os benefícios da atividade física. De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, os benefícios da atividade física são muitos, dentre eles: promover o desenvolvimento humano e bem-estar; ajudar a conquistar uma vida plena com melhor qualidade; prevenir e diminuir a mortalidade por diversas doenças crônicas; decair o estresse e os sintomas de ansiedade e depressão (BRASIL, 2021).

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar as percepções de saúde física e mental dos participantes de um grupo de práticas corporais, antes e depois da intervenção, na Atenção Primária, os achados foram positivos, pois estas atividades tendem a trazer melhorias na saúde física e mental dos participantes. Os resultados sugerem avanços significativos, confirmando que um programa de atividades físicas e práticas corporais, instituídos de forma sistemática, pode ajudar, de forma efetiva, na melhoria das condições físicas e mentais. Diante disso, perceberam-se mudanças significativas na percepção dos participantes, com a implantação do programa de atividades físicas, durante quatro meses.

Esta pesquisa de intervenção foi capaz identificar estratégias eficazes para melhorar a qualidade saúde física e mental de pessoas atendidas na atenção primária. Evidenciou que um programa de práticas de atividade física regulares proporcionou aumento do bem estar físico e mental.

É importante enfatizar o papel do profissional de educação física na condução desse processo, por conseguir orientar o usuário quanto à importância regular das práticas corporais, prescrever e direcionar a execução dos exercícios, além de estimular o cuidado com o corpo e a saúde. Nesse contexto, recomenda-se que o trabalho do profissional de educação física seja ofertado na Atenção Primária à Saúde, para que mudanças como as relatadas possam ser possíveis em diversos cenários e territórios. A Residência Multiprofissional em Saúde da Família tem demonstrado ser importante estratégia de formação em saúde, em harmonia com o Sistema Único de Saúde (SUS), cujos produtos impactam na melhoria da qualidade de vida de indivíduos, famílias e comunidades.

As recomendações para trabalhos futuros, seria a análise dos efeitos das práticas de atividade física no Índice de Massa Corporal (IMC). Ao realizar uma análise dos efeitos das práticas de atividade física no IMC, é possível investigar como a atividade física regular influencia o peso corporal das pessoas.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L.G.M. **Educação física escolar, saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral**. 2020. 142 f. Dissertação (Mestrado Profissional de Educação Profissional e Tecnológica) - Instituto Federal Paraíba, João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/xmlui/handle/177683/1062?show=full>. Acesso em: 14 abr. 2023.

AMARAL, V. F. D. *et al.* Ações e práticas realizadas em Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 35, p. 7, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2022.12900>. Acesso em: 29 abr. 2023.

AZEVEDO, D.M.; MIRANDA, F.A.N. Práticas profissionais e tratamento ofertado nos CAPSad do Municípios de Natal-RN: com a palavra a família. **Escola Anna Nery Revista Enfermagem**, v. 14, n. 1, p. 56-63, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-81452010000100009>. Acesso em: 28 abr. 2023.

BATISTA, C.L.F *et al.* Atributos da atenção primária à saúde: a teoria e a prática em uma unidade de saúde da família na perspectiva de acadêmicos de medicina. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 2, p. 829-842, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i2.2023-018>. Acesso em: 28 abr. 2023.

BATISTA, W. S.; ORNELLAS, F. H. Exercício físico e depressão: relação entre o exercício físico e o grau de depressão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 42, 2013. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/519/528>. Acesso em: 14 abr. 2023.

BAVOSO, D *et al.* Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, p. 26-37, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v7i2.8362>. Acesso em: 21 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 21 abr. 2023.

COSTA, C. L. A *et al.* Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1–6, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0123>. Acesso em: 26 abr. 2023.

CRUNFLI, F *et al.* Morphological, cellular, and molecular basis of brain infection in COVID-19 patients. **PNAS**, v. 119, n. 35, p. 1-12, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1073/pnas.2200960119>. Acesso em: 28 abr. 2023.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 405 p.

GERBALDO, T. B.; ANTUNES, J. L. F. O impacto da pandemia de covid-19 na assistência à saúde mental de usuários de álcool nos Centros de Atenção Psicossocial.



**Saúde e Sociedade**, v. 31, n. 4, p. e210649pt, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902022210649pt>. Acesso em: 21 abr. 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GOMES, M. A.; DUARTE, M. F. S. Efetividade de uma intervenção de atividade física em adultos atendidos pela estratégia saúde da família: programa ação e saúde Floripa - Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 13, n. 1, p. 44–56, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/782>. Acesso em: 21 abr. 2023.

GRANERO-JIMÉNEZ, J. *et al.* Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: a quantitative study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 7, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>. Acesso em: 14 abr. 2023.

HOLLAND, G. J. *et al.* Flexibility and physical functions of older adults: a review. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 10, n. 2, p. 169-206, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/japa.10.2.169>. Acesso em: 28 abr. 2023.

LOURENÇO, B. S. *et al.* Physical activity as a therapeutic strategy in mental health: an integrative review with implication for nursing care. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 21, n. 3, e20160390, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2016-0390>. Acesso em: 14 abr. 2023.

MACEDO, C. de S. G. *et al.* Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.8n2p19-27>. Acesso em: 28 abr. 2023.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>. Acesso em: 14 abr. 2023.

MEDEIROS, E. A.; VARELA, S. B. L.; NUNES, J. B. C. Abordagem qualitativa: estudo na pós-graduação em educação da Universidade Estadual do Ceará (2004-2014). **HOLOS**, v. 2, p. 174-18, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=481554847013>. Acesso em: 14 abr. 2023.

MIRANDA, E. B.; GARCIA, J. S. A Influência da Pandemia de Covid-19 no Aumento da Obesidade no Brasil: Uma Análise de Produção Científica. **ID Online Revista de Psicologia**, v. 16, n. 60, p. 987-1000, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/idonline.v16i60.3416>. Acesso em: 14 abr. 2023.

MORETTI, A. C. *et al.* Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. **Saúde e Sociedade**, v. 18, n. 2, p. 346-354, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902009000200017>. Acesso em: 28 abr. 2023.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7 ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. 362 p.

OLIVEIRA, E. N. *et al.* Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 06 mai. 2023.

OLIVEIRA, E. N. Saúde mental durante a pandemia do novo Coronavírus: algumas reflexões necessárias. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. 1-18, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5478>. Acesso em: 21 abr. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **People with mental disabilities cannot be forgotten**. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/11-12-2010-people-with-mental-disabilities-cannot-be-forgotten>. Acesso em: 06 mai. 2023.

ROEDER, M. A. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 4, n. 2, p. 62-76, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1054>. Acesso em: 21 abr. 2023.

ROMERO, D. E. *et al.* Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, p. e00216620, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00216620>. Acesso em: 26 abr. 2023.

SANDRI, A.; DELEVATTI, R. S.; MATIAS, T. S. Estratégias para promover motivação para a atividade física no contexto da atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 27, p. 1-7, 2022. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14795>. Acesso em: 28 abr. 2023.

SILVA JÚNIOR, J. M. **Estatística**: histórias e práticas didáticas no ensino contextualizado. 2015. 70 f. Dissertação (Mestrado em Matemática) - Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, Campos dos Goytacazes, 2015. Disponível em: <https://uenf.br/posgraduacao/matematica/wp-content/uploads/sites/14/2017/09/27112015Jorge-Matos-da-Silva-Junior.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2023.

SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 4, p. e20104007, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15210/jonah.v10i4.18677>. Acesso em: 21 abr. 2023.

SILVA, M. A. S.; PAULA, M. A. B. Uso de recursos e estratégias pedagógicas na saúde da família. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v.17, n.2, p. 181-185, 2016. Disponível em: <https://revistaensinoeducacao.pgskroton.com.br/article/download/3949/3253>. Acesso em: 21 abr. 2023.

SOBRAL. Prefeitura de Sobral. Secretaria Municipal de Saúde. **Territorialização das Pedrinhas**. Sobral: Secretaria Municipal de Saúde, 2019. 38 p.

SOUZA, H. S. *et al.* A influência da prática de atividade física no estado de humor de mulheres adultas. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 25, n. 2, p. 87-94, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsauade.v25i2.2021.7802>. Acesso em: 28 abr. 2023.