

O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE PARA INTERVIR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Nickolas Luiz de Andrade Almeida¹.

Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo (EEFE-USP), São Paulo, São Paulo.

<https://lattes.cnpq.br/1903784834834066>.

RESUMO: Está saturado os estudos dos efeitos do exercício físico para a saúde mental humana, contudo, a participação do profissional de educação física nos contextos de intervenção no bem-estar psicológico ainda está em passos pequenos, desse modo, o objetivo desse estudo foi compreender a importância da atuação multiprofissional em casos relacionados a saúde mental e intensificar a relevância do exercício para a melhora das condições psicológicas dos indivíduos acometidos a esse problema. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, sendo os descritores: “Exercício físico e saúde mental”, “Formação profissional em educação física e suas intervenções” e “Profissional de educação física e a promoção do bem-estar mental”. Foi identificado que a necessidade de uma intervenção nos aspectos sociais como a inserção de atividades de lazer e cultura corporal é fundamental para minimizar adversidades da saúde mental, todavia, a presença de um profissional qualificado para essa atuação não está concretizada nos programas de atenção psicológica.

PALAVRAS-CHAVE: Assistência à saúde mental. Práticas Corporais. Profissional de educação física.

THE PROFESSIONAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TO INTERVENE IN PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH PHYSICAL EXERCISE

ABSTRACT: Studies on the effects of physical exercise on human mental health are saturated, however, the participation of physical education professionals in intervention contexts on psychological well-being is still in small steps, therefore, the objective of this study was to understand the importance of multidisciplinary action in cases related to mental health and intensifying the relevance of the exercise for improving the psychological conditions of individuals affected by this problem. The methodology used was a bibliographic review, with the descriptors being: “Physical exercise and mental health”, “Professional training in physical education and its interventions” and “Physical education professional and the

promotion of mental well-being”. It was identified that the need for intervention in social aspects such as the inclusion of leisure activities and body culture is essential to minimize mental health adversities, however, the presence of a qualified professional for this activity is not implemented in psychological care programs.

KEY-WORDS: Mental health assistance. Body Practices. Physical education professional.

INTRODUÇÃO

A educação física se classifica de acordo com a área 21 da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), essa que também está a fisioterapia, fonoaudiologia e terapia ocupacional, portanto, a presença de diferentes campos de estudos são um dos meios para a promoção da interdisciplinaridade entre as áreas de intervenção, a inter-relação que é fortemente incentivada pela CAPES.

Essa relação multidisciplinar da educação física diante outras disciplinas da área da saúde e humanas já foi descrita anteriormente por Gaya (2017) onde a área da educação física e esporte geralmente se articula com outras áreas, chamadas de “disciplinas-mães” em seus aspectos epistemológicos para a produção acadêmico-científica. Contudo, deve-se ressaltar, para o avanço de forma efetiva do campo, uma relação também transdisciplinar nos preceitos da ciência e inovação.

Efetivar uma construção de uma formação de qualidade em educação física necessita de alguns pontos em importantes durante um curso de preparação profissional como esse, desse modo, Tani (2007) destaca sete fatores que compõem uma graduação satisfatória na área, sendo: necessidades sociais, mercado de trabalho, proposta do programa, corpo de conhecimento, corpo docente, corpo discente e estrutura administrativa.

Vistas as necessidades da qualificação de um programa para a preparação profissional eficiente, um outro fato é levantado, comumente apontada como diferencial para a eficiência de um curso de educação física e esporte, a prática propicia meios para o desenvolvimento formal das habilidades do acadêmico quando necessário a aplicações desses conceitos durante a intervenção social (Silveira, 2019).

A saúde mental pode ser instituída de diversas maneiras, os meios tradicionais, baseados em fármacos e outros métodos não necessariamente conduz a melhor maneira para a melhora substancial de maneira mais saudável ao paciente, contudo, como aponta Santos e Albuquerque (2014), o exercício físico pode contribuir de modo eficaz utilizando-se de práticas corporais durante os tratamentos de problemas psicológicos.

A prática regular de exercícios também contribui com a regulação dos níveis de ansiedade, depressão e raiva, ainda que cursos de psicologia ou de educação física e esporte não propiciam meios ou um corpo de conhecimentos satisfatório para garantir e demonstrar métodos para a inserção da psicologia entre o enredo para a promoção de um bem-estar adequado, devido a esses fatores, a relação multidisciplinar deve ser incentivada

(Rubio, 1999).

O entendimento sobre a participação da atividade física com saúde física e mental dos indivíduos é demasiadamente comentada, sendo até mesmo um meio de marketing para a promoção da educação física, apontando o fato que pessoas ativas possuem menor risco de acometer doenças físicas ou psicológicas do que as sedentárias (Oliveira *et al.* 2011). Apesar disso, Tani (1996; 2011) comenta o fato de que a educação física ainda está insipiente como área de conhecimento, até mesmo em suas relações com disciplinas-mães, portanto, deve haver meios para formar o profissional de educação física pautada em um corpo de conhecimentos eficaz na intervenção social.

Diante as concepções anteriormente citadas, proponho a seguinte questão central ao presente trabalho: De quais formas os cursos de preparação profissional em educação física e esporte tem promovido e ambiente educacional multidisciplinar pautado na busca pela promoção da saúde mental através do exercício físico?

OBJETIVO

O objetivo desse artigo se tratou em compreender por meio da literatura acadêmica os métodos para a atuação do profissional de educação física e esporte para a intervenção no campo da saúde mental em um aspecto multiprofissional, além de intensificar a promoção do exercício físico regular para a manutenção do bem-estar mental.

METODOLOGIA

Esse artigo possui uma abordagem qualitativa, utilizando-se de um método exploratório e descritivo, ou seja, na busca por entender os fenômenos, o porquê eles acontecem e como afetam o convívio social. O procedimento utilizado foi a revisão bibliográfica, descrita como aquela que se baseia no material acadêmico para desenvolver suas hipóteses e a obtenção dos resultados de pesquisa (Gil, 2002).

As buscas foram feitas no Google Acadêmico e a plataforma Scielo, sendo os descritores de busca: “Exercício físico e saúde mental”, “Formação profissional em educação física e suas intervenções” e “Profissional de educação física e a promoção do bem-estar mental”.

REVISÃO DA LITERATURA

Campos de intervenção da educação física e esporte

De acordo com Tani (1991), a educação física pode ser retratada de quatro formas: uma área de conhecimento, um curso de preparação profissional, uma disciplina acadêmica e uma profissão. Diante dessas concepções podemos entender uma questão em relação a

intervenção profissional na área: a educação física e esporte proporcionam diversos tipos de campos para a inserção do profissional, todavia, esse leque de possibilidades faz com que a área não possua uma identidade clara em seu corpo de conhecimentos.

A falta de identidade é um dos fatores descritos por Tani (2011) e Silveira (2019) como aspectos que prejudica a formação profissional na área, contudo, é clara a expansão dos campos de atuação do profissional de educação física ao longo do tempo, mas em que locais e quais grupos e classes sociais terão acesso a intervenção desse profissional é uma questão que adentra nos aspectos da desigualdade social brasileira (Taffarel, 1997).

Diante ao vasto de campos para a atuação desse profissional, Correia (2016) disserta e exemplifica a concepção da especificidade para a educação física e esporte, segundo o autor, cada disciplina deve construir de forma sistêmica na relação professor-aluno onde, a falta de clareza do componente curricular a ser apresentado lesam todo o sistema educativo e os processos pedagógicos que serão desenvolvidos durante a preparação profissional.

O ponto principal a ser destacado nessa parte, seria o fato de que, apesar da área apresentar diversos meios para a inserção do profissional de educação física no mercado de trabalho, os métodos e conhecimentos adquiridos durante a graduação devem ser e forma específica, ou seja, na presença de indivíduos com necessidades específicas, o profissional precisa saber como agir, como é o caso das necessidades psicológicas perante o exercício.

Essa questão proposta necessita de aprofundamento a partir do momento que, quando Soares (1996) aponta que a educação física ocidental sempre buscou ensinar o jogo, ginástica, lutas, danças e esportes, se esqueceu do pilar psicológico, esse que constantemente afeta os indivíduos da comunidade atual, então se faz necessário o aprofundamento da relevância das práticas corporais em favor do bem-estar psicológico.

Saúde mental e o exercício físico

Quando aprofundamos o tema da saúde mental e sua relação com o exercício físico, uma questão metodológica que é dificilmente avaliada é sobre a razão da qual os indivíduos escolhem praticar atividades físicas, e até mesmo se essa propensão a adentrar nos espaços de práticas corporais realmente trazem benefícios para os indivíduos com alguma deficiência relacionada ao bem-estar mental.

Mota e Cruz (1998) propuseram um estudo longitudinal avaliando doze semanas de atividades físicas a grupos inicialmente inativos e avaliaram se houve diferenças em seus aspectos mentais. Contudo, apesar de uma pequena melhora no estado do humor, o período estudado foi considerado pelos autores como uma limitação para investigar se realmente houve efeitos positivos do programa de exercícios para a saúde mental.

Fatores relacionados a saúde mental podem também ser econômicos e sociais, esses fatores refletem intrinsecamente no acesso a atividades físicas e a possibilidade de realizá-las, a estabilidade no trabalho, o nível educacional e a condição financeira são alguns desses fatores que condicionam o bem-estar psicológico. Realizando uma associação desses aspectos com a prática de exercícios, a quantidade de horas em serviço, o acesso a informação sobre saúde e atividades físicas e o nível econômico influenciam na realização de práticas corporais (Alves; Rodrigues, 2010).

Em concordância com os fatos apresentados acima, Nogueira e Sequeira (2017) apontam que além do índice socioeconômico, o gênero e a qualidade de ensino também afetam na saúde mental, esse bem-estar psíquico que está correlacionado de forma e prática de exercícios regulares, onde até mesmo em situações que indivíduos já convivem com dificuldades sobre sua saúde mental, a atividade física ajuda na manutenção dessas adversidades (Beck; Magalhães, 2017).

A importância da formação multidisciplinar na saúde

A promoção da saúde mental compete na função de grande parte dos profissionais que propiciam a atenção primária da população e, até mesmo as concepções sobre como tratar problemas de bem-estar mental passaram dos métodos comuns de internações e intervenções forçadas, mas para a construção de um ambiente no espaço sociodemográfico do próprio indivíduo para ser tratado (Lancetti; Amarante, 2006).

A ampliação da interdisciplinaridade na área da saúde se tornou fundamental para a construção de uma equipe que iria além de uma atuação medicamentosa, pautada somente na área médica (CALDAS *et al.*, 2019). Essa intervenção multiprofissional deve ser incentivada nas comunidades como menor poder aquisitivo, como aponta Wang e Geng (2019), onde os mais ricos possuem melhor saúde física e psicológica.

Quando aproximamos o olhar diante a intervenção específica do profissional de educação física no espaço multiprofissional na saúde e bem-estar psicológico, é vivenciado o fato descrito por Silva *et al.* (2014) onde a entrada da educação física e do exercício nesse contexto, ainda acontece de forma insipiente e pouco desenvolvida por programas de saúde no Brasil.

O Ministério da Saúde prevê que há uma necessidade de atendimento social além do médico, ou seja, a promoção de atividades de lazer e exercícios, atividades comunitárias para a interação social são igualmente relevantes para a retenção do avanço de problemas relacionados a saúde mental (Brasil, 2004), no entanto, ainda precisa ser inserido de forma mais eficiente, seja na preparação profissional em educação física para atuar com esse público, seja na intervenção formal partida do Sistema Único de Saúde (SUS).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante ao cenário de atuação do profissional de educação física para intervir em indivíduos com a saúde mental defasada, podemos compreender revisando a literatura acadêmica como foi fundamental para as melhoras clínicas de pessoas que passaram por um atendimento humanizado, multiprofissional e construído mediado por atividades sociais propostas por um programa de saúde adequado.

Contudo, deve salientar que essa atuação multidisciplinar em saúde possui diferentes vieses de implicância no estado de bem-estar psicológico das pessoas, pode-se ser visto que o profissional de educação física, apesar de sua importância para esse campo de intervenção, ainda se apresenta em pequena parte dos programas de atenção psicossocial, e essa lacuna de investigação da área necessita de mais intervenções.

REFERÊNCIAS

ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p. 127-131, jul./dez. 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902510700031>. Acesso em: 04 fev. 2024.

BECK, Marcelo Luis Grassi; MAGALHÃES, Josiane. Exercícios Físicos e seus Benefícios à Saúde Mental: Intersecções entre a educação física e a psicologia. **Revista da Faculdade de Educação**, Cáceres, v. 28, n. 15, p. 129-148, jul./dez. 2017. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/ppgedu/article/view/3913>. Acesso em: 06 fev. 2024.

BRASIL. **Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: http://www.ccs.saude.gov.br/saude_mental/pdf/sm_sus.pdf. Acesso em: 09 fev. 2024.

CALDAS, Cristiane Chaves *et al.* A importância da equipe multidisciplinar nas oficinas terapêuticas em saúde mental. **Revista Científica da FAMINAS**, Muriaé, v. 14, n. 1, p. 53-60, out. 2019. Disponível em: <https://periodicos.faminas.edu.br/index.php/RCFaminas/article/view/434>. Acesso em: 08 fev. 2024.

COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR. Documento de Área: Área 21. **Ministério da Educação**, Brasília, 2019. Disponível em: https://ppgfon.paginas.ufsc.br/files/2020/09/Educacao_fisica-documento-a%CC%81rea-21.pdf. Acesso em: 26 jan. 2024.

CORREIA, Walter Roberto. Educação Física Escolar: O currículo como oportunidade histórica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 831-836, set. 2016. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/122944>. Acesso em: 02 fev. 2024.

GAYA, Adroaldo Cezar Araújo. O Pós-graduação e a formação de professores de educação

física no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 31, n. esp., p. 71-75, ago. 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/135249>. Acesso em: 26 jan. 2024.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. 175 p.

LANCETTI, Antonio; AMARANTE, Paulo. Saúde mental e saúde coletiva. In: CAMPOS, Gastão Wagner de Sousa *et al.* (org.). **Saúde mental e saúde coletiva**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006. p. 615-634. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-443470>. Acesso em: 08 fev. 2024.

MOTA, Maria Paula.; CRUZ, José Fernando A. Efeitos de um Programa de Exercício Físico na Saúde Mental. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, Braga, n. 3, p. 299-326, out. 1998. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/19497>. Acesso em: 03 fev. 2024.

NOGUEIRA, Maria José; SEQUEIRA, Carlos. A Saúde Mental em estudantes do Ensino Superior. Relação com o gênero, nível socioeconômico e os comportamentos de saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 5, p. 51-56, ago. 2017. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/rpesm/nspe5/nspe5a09.pdf>. Acesso em: 06 fev. 2024.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré *et al.* Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2024.

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/9Fd3JQFVmtmqsq5vKkMn5Jr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 jan. 2024.

SANTOS, Fernando Teixeira dos; ALBUQUERQUE, Mariana Pelizer. O papel desinstitucionalizador da Educação Física na saúde mental. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 26, n. 42, p. 281–292, jun. 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2014v26n42p281>. Acesso em: 29 jan. 2024.

SILVA, Juliana Rafaela Andrade da *et al.* Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 19, n. 1, p. 133-140, fev. 2014. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2886>. Aceso em: 09 fev. 2024.

SILVEIRA, Sérgio Roberto. Preparação Profissional e Formação de Professor em Educação Física e Esporte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 33, n. 1, p. 145-155, abr. 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/170282>. Acesso em: 27 jan. 2024.

SOARES, Carmen Lúcia. Educação Física Escolar: Conhecimento e especificidade.

Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, supl. 2, p. 6-12, 1996. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/139637>. Acesso em: 02 fev. 2024.

TAFFAREL, Celi Nelza Zulke. Currículo, formação profissional na Educação Física & Esporte e campos de trabalho em expansão: Antagonismos e contradições da prática social. **Movimento**, Porto Alegre, v. 4, n. 7, p. 43-51, 1997. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/12307>. Acesso em: 01 fev. 2024.

TANI, Go. A Educação Física e Esporte no contexto da Universidade. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. esp., p. 117-126, dez. 2011. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16848>. Acesso em: 30 jan. 2024.

TANI, Go. Avaliação do ensino de Graduação em Educação Física: Condições de uma formação de qualidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 55-70, 2007. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1256/960>. Acesso em: 27 jan. 2024.

TANI, Go. Cinesiologia, Educação Física e Esporte: Ordem emanante do caos na estrutura acadêmica. **Motus Corporis**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 9-50, dez. 1996. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/motus-corporis-1996-n2-v3/>. Acesso em: 30 jan. 2024.

TANI, Go. Perspectivas para a Educação Física Escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.5, n. 1/2, p. 61-69, jan./dez. 1991. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138267>. Acesso em: 30 jan. 2024.

WANG, Jian; GENG, Liuna. Effects of Socioeconomic Status on Physical and Psychological Health: Lifestyle as a Mediator. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S.l.], v. 16, n. 2, p. 281, jan. 2019. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30669511/>. Cited in: feb 08. 2024.