

**“NADA DO QUE FOI SERÁ”: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL**

**“NADA DE LO QUE FUE SERÁ”: LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL**

**“NOTHING THAT WAS WILL BE”: BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR
PROMOTING MENTAL HEALTH**



Gleisson Ferreira LIMA¹
e-mail: gleisson_nega@hotmail.com



Eliany Nazaré OLIVEIRA²
e-mail: elianyy@gmail.com



Maristela Inês Osawa VASCONCELOS³
e-mail: miosawa@gmail.com

Como referenciar este artigo:

LIMA, G. F.; OLIVEIRA, E. N.; VASCONCELOS, M. I. O.
“Nada do que foi será”: Benefícios da atividade física para
promoção da saúde mental. **Doxa: Rev. Bras. Psico. e Educ.**,
Araraquara, v. 25, n. 00, e024006, 2024. e-ISSN: 2594-8385.
DOI: <https://doi.org/10.30715/doxa.v25i00.18845>



| Submetido em: 23/12/2023
| Revisões requeridas em: 23/05/2024
| Aprovado em: 09/06/2024
| Publicado em: 22/07/2024

Editor: Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro
Editor Adjunto Executivo: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

¹ Universidade Federal do Ceará (UFC), Sobral – CE – Brasil. Mestrando do Programa de Pós-graduação em Saúde da Família. Profissional de Educação Física do Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Outras Drogas (CAPS AD) de Sobral, Ceará.

² Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral – CE – Brasil. Pós-doutorado pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Portugal. Docente dos Programa de Pós-graduação em Saúde da Família (UFC - Sobral) e Programa de Pós-graduação em Saúde da Família (RENASF - UVA).

³ Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral – CE – Brasil. Pós-doutorado em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde pela Universidade Estadual do Ceará. Docente dos Programa de Pós-graduação em Saúde da Família (UFC - Sobral) e Programa de Pós Graduação em Saúde da Família (RENASF - UVA).

RESUMO: O objetivo deste estudo foi apresentar os resultados da implementação de um programa de práticas de atividades físicas a um grupo de pessoas com diagnóstico de depressão e ansiedade na atenção primária à saúde. A intervenção teve duração de quatro meses, de agosto a novembro de 2022. Os participantes eram acompanhados pela atenção primária à saúde e faziam uso de medicamentos para tratamento da ansiedade e depressão. Os resultados indicam melhora no estado físico e mental, como evidenciado pelas categorias de análise: Melhor força e disposição; flexibilidade e melhor resistência; sociabilidade; e ampliação da saúde mental. A redução e retirada dos medicamentos psicotrópicos demonstrou os efeitos benéficos da atividade física na promoção da saúde física e mental. Nesse contexto, recomenda-se que o trabalho do profissional de educação física seja ampliado na atenção primária à saúde, para que mudanças como as que ocorreram possam ser possíveis em populações com características similares.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Promoção da saúde. Atenção primária a saúde. Atividade física.

RESUMEN: El objetivo de este estudio fue presentar los resultados de la implementación de un programa de actividad física para un grupo de personas diagnosticadas con depresión y ansiedad en atención primaria de salud. La intervención duró cuatro meses, de agosto a noviembre de 2022. Los participantes fueron controlados por atención primaria de salud y tomaban medicación para tratar la ansiedad y la depresión. Los resultados indican una mejora del estado físico y mental, como demuestran las categorías de análisis: mejora de la fuerza y la disposición; flexibilidad y mejor resistencia; sociabilidad; y mejora de la salud mental. La reducción y retirada de la medicación psicotrópica demostró los efectos beneficiosos de la actividad física en la promoción de la salud física y mental. En este contexto, se recomienda ofrecer el trabajo de los profesionales de educación física en la atención primaria de salud, para que cambios como estos sean posibles en poblaciones con características similares.

PALABRAS CLAVE: Salud mental. Promoción de la salud. Atención primaria de salud. Actividad física.

ABSTRACT: The aim of this study was to present the results of implementing a physical activity program for a group of people diagnosed with depression and anxiety in primary health care. The intervention lasted four months, from August to November 2022. The participants were monitored by primary health care and were taking medication to treat anxiety and depression. The results indicate an improved physical and mental state, as evidenced by the categories of analysis: better strength and disposition; flexibility and better endurance; sociability; and improved mental health. The reduction and withdrawal of psychotropic medication demonstrated the beneficial effects of physical activity in promoting physical and mental health. In this context, it is recommended that the work of physical education professionals be offered in primary health care, so that changes such as those that have occurred can be possible in populations with similar characteristics.

KEYWORDS: Mental health. Health promotion. Primary health care. Physical activity.

Introdução

A pandemia da COVID-19 trouxe muitas alterações no estilo de vida e saúde que perpassaram 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.

Neste contexto, 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, 2010).

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).

Os benefícios da atividade física para saúde é algo inquestionável. Vários estudos têm evidenciado resultados potentes sobre a importância das atividades físicas para promoção da saúde e qualidade de vida da população (Araújo; Araújo, 2000; Lourenço *et al.*, 2017; Oliveira *et al.*, 2011; Silva *et al.*, 2010).

A promoção da saúde pode ser definida como conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo, visando atender às necessidades sociais de saúde e à melhoria da qualidade de vida. A Carta de Ottawa de 1986 é um dos documentos mais importantes na defesa destas ações (Buss; Carvalho, 2009).

Dessa forma, existe a possibilidade de produzir uma melhor qualidade na saúde da população. A inclusão de algum tipo atividade física na atenção primária pode influenciar de forma significativa na redução dos custos relacionados ao tratamento de doenças mentais. A prática de exercícios físicos regulares tem sido associada a uma redução na utilização de serviços de saúde, como: internações hospitalares, consulta e consumo de medicamentos. Ao investir na promoção da atividade física e saúde mental, será viável reduzir a carga financeira sobre o sistema de saúde, realocando recursos para outras áreas de cuidado (Sandri; Delevatti; Matias, 2022).

Ao partir desta contextualização, tem-se como objetivo apresentar os resultados da implementação de um programa de práticas de atividades físicas a um grupo de pessoas com diagnóstico de depressão e ansiedade na atenção primária à saúde.

Caminhos metodológicos

Destaca-se que este artigo é um recorte de um estudo de intervenção 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.

A intervenção foi desenvolvida 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 (Batista *et al.*, 2023; Silva; Paula, 2016).

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 ou 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.

Neste relato da pesquisa intervenção será apresentado o plano de atividades implementado semanalmente durante quatro meses e alguns resultados evidenciados pelos participantes. Em relação aos aspectos éticos, obteve-se aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Vale do Acaraú, conforme o Parecer n.º 5.409.103. 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.

Vale enfatizar que intervenção aconteceu no período pós-pandemia, quando as restrições foram flexibilizadas, os resquícios e efeitos nocivos da COVID-19 ainda estavam latentes. E a proposta da intervenção com pessoas que diagnóstico de depressão e ansiedade, foi defendida como uma das formas de enfrentamento das consequências dos efeitos negativos. De acordo com Nascimento (2023), a pandemia também nos levou à criação de novas formas de interação e construção de vida. Algumas positivas e outras negativas. O fato é que a humanidade teve que buscar estratégias de superação da crise sanitária mundial.

Se a luz do sol não para de brilhar: a experiência da promoção da saúde mental na Atenção Primária

A saúde mental na atenção primária é fundamental para garantir o bem-estar integral dos indivíduos, prevenindo doenças e promovendo a qualidade de vida. Com um acompanhamento adequado, é possível identificar precocemente possíveis transtornos mentais, oferecer tratamento e suporte aos pacientes, além de contribuir para a promoção de hábitos saudáveis e prevenção de doenças físicas. Dessa forma, a atenção primária à saúde mental se torna essencial para a promoção da saúde global e o desenvolvimento de uma sociedade mais equilibrada e saudável.

Esta 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.

A preparação do plano de intervenção foi baseado 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, Ceará, 2022

Meses	Dias	Turnos	Horários	Atividades Realizadas	Encontros
Agosto	Segunda-feira e Quarta-feira	Manhã	7h00min às 8h00min	Alongamento, Circuito Funcional com séries moderadas, Aula de Dança e Dinâmicas de integração	10
Setembro	Segunda-feira e Quarta Feira	Manhã	7h00min às 8h00min	Alongamento, Ginástica Localizada, Circuito Funcional com Séries Moderadas, Jogos e Dinâmicas de Integração.	08
Outubro	Segunda-feira e Quarta Feira	Manhã	7h00min às 8h00min	Alongamento, Circuito Funcional com Séries Moderadas. Aula de Step, Ginastica Localizada com Bastões, Dinâmicas e Jogos.	09
Novembro	Segunda-feira e Quarta Feira	Manhã	7h00min às 8h00min	Alongamento, Circuito funcional com Séries Moderadas, Aula de Dança, Aula de Step, Ginastica Localizada com Bastões e Dinâmicas de Integração.	08
Total de encontros					35

Fonte: Elaboração dos autores.

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

De acordo com Gomes e Duarte (2012), a diversificação de atividades 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.

Já para Roeder (2012), 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, Bavoso *et al.* (2017) corrobora afirmando que a atividade física está relacionada com a autoestima e melhor percepção da imagem corporal.

Ao finalizar o plano/programa de intervenção que teve duração de quatro meses, realizou-se uma entrevista semiestruturada com os participantes após intervenção. Neste momento, emergiram as seguintes categorias de análise: 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 integrantes do estudo 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. Movimentos 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 incluem 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, como 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 melhora 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. Foi possível observar 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”. 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. Segundo o *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*, os efeitos benéficos da atividade física são muitos, como: prevenir e diminuir a mortalidade por diversas doenças crônicas; ajudar a conquistar uma vida plena com melhor qualidade; promover o desenvolvimento humano e bem-estar; reduzir o estresse e os sintomas de ansiedade e depressão (Brasil, 2021).

Os participantes que aderiram à proposta de intervenção são exatamente os que estavam buscando formas positivas de enfrentamento dos efeitos nocivos da pandemia da COVID-19. Ao aceitarem participar de um programa de quatro meses de atividades físicas, demonstraram de forma incisiva que estavam aceitando ajuda para melhoria de sua qualidade de vida.

Quadro 2 - Apresentação dos medicamentos psicotrópicos consumidos pelos participantes do grupo, antes e depois da intervenção, Sobral, Ceará, 2022

Participantes	Diagnósticos	Medicamentos e posologia antes	Medicamentos e posologia depois
P01	Ansiedade/Depressão	Sertralina 50mg (1-0-0) Fluoxetina 20mg (1-0-0)	Sertralina 50mg
P02	Ansiedade	Fluoxetina 20mg (1-0-0)	Deixou de usar
P03	Ansiedade	Fluoxetina 20mg (1-0-0)	Fluoxetina 20mg 2-0-0
P04	Ansiedade	Fluoxetina 20mg (1-0-0)	Fluoxetina 20mg 0-0-1
P05	Ansiedade	Fluoxetina 20mg (1-0-0) Diazepam 5mg (1-0-1)	Fluoxetina 20mg (1-0-1) Diazepam 5mg (1-0-1)
P06	Ansiedade	Fluoxetina 20mg (1-0-0)	Deixou de usar
P07	Ansiedade	Escitalopram 10mg (1-0-0)	Deixou de usar
P08	Ansiedade	Escitalopram 10mg (1-0-0)	Deixou de usar
P09	Ansiedade/Depressão	Clonazepam 2mg (1-0-0) Fluoxetina 20mg (1-0-0)	Deixou de usar
P10	Ansiedade	Fluoxetina 20mg (1-0-0)	Deixou de usar
P11	Ansiedade	Escitalopram 10mg (0-1-0) Clonazepam 2,5mg(0-0-2G)	Deixou de usar
P12	Ansiedade	Sertralina 25mg (0-0-1)	Deixou de usar
P13	Depressão	Amitriptilina 25mg (0-0-2) Diazepam 5mg (0-0-1)	Diazepam 5mg (0-0-1)
P14	Depressão	Nortriptilina 25mg (0-0-2)	Nortriptilina 25mg (0-0-1)
P15	Depressão	Nortriptilina 25mg (0-0-2)	Deixou de usar
P16	Depressão	Venlafaxina 75mg (1-0-0)	Venlafaxina 75mg 1-0-0
P17	Ansiedade/Depressão	Fluoxetina 20mg (1-0-0)	Deixou de usar
P18	Ansiedade/Depressão	Fluoxetina 20mg (1-0-0) Sertralina 50mg (1-0-0)	Desvenlafaxina 100mg (1-0-0)

Fonte: Elaboração dos autores.

No Quadro 2, apresentam-se os diagnósticos e medicamentos psicotrópicos consumidos pelos participantes do grupo antes e depois da intervenção. Vale ressaltar que o critério de inclusão neste grupo de intervenção era fazer uso de medicamentos para ansiedade e/ou depressão. Os resultados demonstram modificações no uso dos medicamentos, quanto ao tipo, à dosagem, redução e retirada total do consumo dos medicamentos. Nas informações, dez participantes deixaram de tomar medicamentos (2,6,7,8,9,10,11,12,). Já quatro dos participantes seguiram (3,4,5,16) com o mesmo medicamento e dose e quatro participantes

(1,13,14,18) tiveram redução ou mudança na medicação e dose diária. Em síntese, observa-se que houve modificações no uso dos medicamentos, quanto ao tipo, à dosagem, redução e retirado total do consumo dos medicamentos. Muitos evoluíram positivamente, por não necessitarem mais fazer uso do medicamento, outros reduziram a dosagem.

Em experiência com pessoas em uso crônico de benzodiazepínicos, em que foi desenvolvido um conjunto de atividades, entre estas, práticas de atividades físicas e corporais na Atenção Primária, os autores relataram que todos os participantes conseguiram redução parcial e até total do uso do benzodiazepínicos, apresentando ganhos cognitivos e diminuição de tontura, melhorando, assim, a qualidade de vida dos participantes do grupo (Monteiro; Silvestre, 2020).

Em um estudo coordenado por Hernandez e Voiser (2019), foi observada uma diferença significativa entre os participantes que praticavam atividade física e os que não praticavam, especialmente em relação aos níveis de depressão. Correa *et al.* (2022), em sua revisão bibliográfica, encontraram várias evidências que confirmam os benefícios do exercício físico, proporcionando melhorias na autoestima, interação social e qualidade do sono para pessoas com ansiedade e depressão. Esses aspectos desempenham um papel crucial na saúde mental e física.

Lago *et al.* (2016) destacam que pessoas fisicamente ativas tendem a reduzir o uso de medicamentos. Portanto, a implementação de Programas de Exercícios Físicos (PEF) nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) da Atenção Primária à Saúde (APS) seria altamente benéfica, promovendo mudanças no estilo de vida que podem reduzir os custos públicos com medicamentos, tratamentos e hospitalizações.

É relevante mencionar que a Portaria GM/MS n.º 635/2023 estabeleceu equipes multiprofissionais na APS - eMulti, compostas por profissionais de saúde de diferentes áreas e categorias. Nesse contexto, os profissionais de PEF podem desempenhar um papel interdisciplinar nos territórios, colaborando com a Rede de Atenção à Saúde (RAS).

A presença do profissional de educação física na equipe eMulti é fundamental para assegurar um acompanhamento adequado e seguro dos praticantes de atividades físicas. Este profissional possui o conhecimento especializado necessário para elaborar treinos personalizados, considerando as características individuais de cada aluno, como idade, condicionamento físico, objetivos e eventuais limitações físicas. Além disso, é capaz de orientar corretamente a execução dos exercícios, prevenindo lesões e garantindo a eficácia do treino. Também desempenha um papel crucial na definição de metas realistas e na motivação dos

praticantes, contribuindo para alcançar resultados satisfatórios. A revisão integrativa indica que o exercício físico, quando associado à terapia farmacológica, apresenta efeitos benéficos. No entanto, ressalta a importância de que o programa de exercícios seja acompanhado por um profissional capacitado (Silva *et al.*, 2022).

Corroborando esses resultados, um estudo de revisão concluiu que a prática regular de atividade física pode otimizar o bem-estar geral, promovendo benefícios significativos para o estado emocional e físico. Isso inclui a redução das respostas emocionais ao estresse, diminuição dos níveis leves e moderados de depressão e ansiedade, ampliação da criatividade e memória, além de aumento da capacidade de concentração (Oliveira *et al.*, 2011).

Considerações finais

Ao investigar as percepções de saúde física e mental entre os participantes de um grupo de práticas corporais antes e depois da intervenção na Atenção Primária, os resultados foram positivos, indicando melhorias significativas nessas áreas. A implementação sistemática de um programa de atividades físicas e práticas corporais mostrou-se eficaz na promoção da saúde física e mental dos participantes ao longo de quatro meses.

Esta pesquisa de intervenção identificou estratégias eficazes para melhorar a qualidade de vida física e mental dos atendidos na atenção primária. Ficou evidenciado que um programa regular de atividade física contribuiu para o aumento do bem-estar físico e mental, inclusive resultando na redução ou eliminação do uso de medicamentos psicotrópicos, demonstrando os benefícios das práticas corporais na saúde física, mental e emocional dos participantes do grupo.

Destaca-se o papel crucial do profissional de educação física nesse processo, orientando sobre a importância regular das práticas corporais, prescrevendo e monitorando a execução dos exercícios, além de promover o autocuidado e a saúde. Recomenda-se, portanto, a integração do trabalho do profissional de educação física na Atenção Primária à Saúde, possibilitando replicar mudanças positivas em diferentes contextos e territórios. A Residência Multiprofissional em Saúde da Família emerge como uma estratégia importante de formação em saúde, alinhada com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), cujas iniciativas impactam diretamente na melhoria da qualidade de vida de indivíduos, famílias e comunidades.

Para trabalhos futuros, recomenda-se a análise dos efeitos das práticas de atividade física no Índice de Massa Corporal (IMC). Investigar como a atividade física regular influencia o peso

corporal das pessoas pode oferecer insights importantes para o desenvolvimento de programas de saúde ainda mais eficazes.

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.

AMARAL, V. F. D.; SOUSA, B. D. S.; ARRUDA, L. P.; LOPES, R. E. Ações e práticas realizadas em Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 35, p. 7, 2022.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S. l.], v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.

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**, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 56-63, 2010.

BATISTA, C. L. F.; FERNANDES, L. H.; GEVAERD JÚNIOR, R. H.; LOPES, A. R.; MOMBELLI, M. A. 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**, [S. l.], v. 27, n. 2, p. 829-842, 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**, [S. l.], v. 7, n. 42, p. 474-482, 2013.

BAVOSO, D.; GALEOTE, L.; MONTIEL, J. M.; CECATO, J. F. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 26-37, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

BUSS, P. M.; CARVALHO, A. I. Desenvolvimento da promoção da saúde no Brasil nos últimos vinte anos (1988-2008). **Ciência e Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 14, n. 6, p. 2305-2316, 2009.

CORREA, A. R.; PEDRIALI, A. M. S.; QUEIROZ, T. S.; HUNGER, M. S.; MARTELLI, A.; DELBIM, L. R. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades do Saber**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 1072-1078, 2022.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 10, p. 207-219, 2005.

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**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 44–56, 2012.

GRANERO-JIMÉNEZ, J.; LÓPEZ-RODRÍGUEZ, M. M.; DOBARRIO-SANZ, I.; CORTÉS-RODRÍGUEZ, A. E. INFLUENCE of physical exercise on psychological well-being of young adults: a quantitative study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S. l.], v. 19, n. 7, p. 4282, 2022.

HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. C. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e pesquisas em psicologia**, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 718-734, 2019.

HOLLAND, G. J.; TANAKA, K.; SHIGEMATSU, R.; NAKAGAICHI, M. Flexibility and physical functions of older adults: a review. **Journal of Aging and Physical Activity**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 169-206, 2002.

LAGO, C.; MORAIS, G.; GUARDA, F.; SIMÕES, P.; FARIAS, J. M. Relação do nível de atividade física habitual e consumo de medicamentos em usuários do Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S. l.], v. 21, n. 4, p. 373-380, 2016.

LOURENÇO, B. S.; PERES, M. A. DE A.; PORTO, I. S.; OLIVEIRA, R. M. P. DE; DUTRA, V. F. D. Physical activity as a therapeutic strategy in mental health: an integrative review with implication for nursing care. **Escola Anna Nery**, [S. l.], v. 21, n. 3, p. e20160390, 2017.

MACEDO, C. DE S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 19-27, 2012.

MALTA, D. C.; SZWARCOWALD, C. L.; BARROS, M. B. de A.; GOMES, C. S. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [S. l.], v. 29, n. 4, p. e2020407, 2020.

MONTEIRO, T. A.; SILVESTRE, F. C. S. S. Relato de experiência com grupo de desmame de benzodiazepínico. In: CONGRESSO MINEIRO DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE, 8., [S. l.], 2020. **Anais do 8º Congresso Mineiro de Medicina de Família e Comunidade**. Juiz de Fora: Revista de APS, 2020.

MORETTI, A. C.; ALMEIDA, V.; WESTPHAL, M. F.; BÓGUS, C. M. Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. **Saúde e Sociedade**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. 346-354, 2009.

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.

NASCIMENTO, M. S. Apresentação: Pandemia de COVID-19: Da descoberta de novos meios do educar aos sintomas de ansiedade na educação. **DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, [S. l.], v. 24, p. e023019, 2023.

OLIVEIRA, E. N.; AGUIAR, R. C. de; ALMEIDA, M. T. O. de.; ELOIA, S. C.; LIRA, T. Q. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

WHO. World Health Organization. **People with mental disabilities cannot be forgotten**. Geneva: WHO, 11 dez. 2010. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/11-12-2010-people-with-mental-disabilities-cannot-be-forgotten>. Acesso em: 06 maio 2023.

ROEDER, M. A. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 62-76, 2012.

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**, [S. l.], v. 27, p. 1-7, 2022.

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**, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 181-185, 2016.

SILVA, R. S.; SILVA, I. da; SILVA, R. A. da; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

SILVA, R. Y. C.; GALVÃO, A. M. do N.; SANTOS, E. A. dos; BARBOSA, A. C. dos S. Efeitos benéficos do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 1-9, 2022.

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

SOUZA, H. dos S. de; SANTOS, D. M. dos; XAVIER, G. H. C.; SANTANA, B. A.; OLIVEIRA, V. de; TERTULIANO, I. W. A influência da prática de atividade física no estado de humor de mulheres adultas. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S. l.], v. 25, n. 2, p. 87-94, 2021.

CRedit Author Statement

Reconhecimentos: A Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia - ESP-VS e Universidade Estadual Vale do Acaraú pelo desenvolvimento do O programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família (RMSF).

Financiamento: Gratidão ao Ministério da Saúde por disponibilizar a bolsa da Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Muito obrigado por investir na nossa formação e no cuidado com a saúde da população.

Conflitos de interesse: Não há conflitos de interesse.

Aprovação ética: A pesquisa foi aprovada com parecer número 5.409.103. com o CAAE: 58029022.8.0000.5053.

Disponibilidade de dados e material: Os dados e materiais utilizados no trabalho estão disponíveis para acesso.

Contribuições dos autores: Gleisson Ferreira Lima, autor principal do manuscrito, responsável pela elaboração e execução da pesquisa, análise e discussão dos resultados. Eliany Nazaré Oliveira participou da conceituação do estudo, coleta de dados, organização e análise dos resultados e revisão da versão final. Maristela Inês Osawa Vasconcelos participou conceituação do estudo, organização e análise dos resultados e revisão da versão final.

Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação.
Revisão, formatação, normalização e tradução.

