



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

## *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

### **A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO COMPLEMENTO NA REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL**

Daniela Vieira De Melo Ribeiro, Neusa Aparecida De Alvarenga Figueiredo, Thelma Dadiello  
1 Prefeitura Municipal de Suzano - Prefeitura Municipal de Suzano  
Suzano

#### INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Atualmente o Centro de Atenção Psicossocial – CAPS – é um equipamento primordial no apoio as pessoas com sofrimento psíquico<sup>1</sup>, oferecendo tratamento através da reabilitação psicossocial. O CAPS trabalha com equipe multiprofissional e as atividades desenvolvidas neste espaço são bastante diversificadas, oferecendo atendimentos em grupo e individuais, oficinas terapêuticas e de criação, atividade física, lúdica, arteterapia, além da medicação, que era antes considerada a principal forma de tratamento<sup>2</sup>. Neste cenário, a Oficina de Movimento Corporal do Caps I, no município de Suzano, contribui com a recuperação, manutenção e melhora da condição física e mental do usuário, tendo em vista que, na maioria das vezes, essas pessoas não têm acesso a esse tipo de orientação, pretende-se também formar vínculos positivos de caráter psicossociais, melhorando a qualidade de vida e promovendo a integralidade entre corpo e mente.

#### OBJETIVOS

A oficina de Movimento Corporal tem por objetivo proporcionar a melhora da qualidade de vida do usuário através do exercício físico orientado, desenvolver as capacidades funcionais do usuário, bem como possibilitar maior disposição e vigor para as atividades da vida diária, melhorar a autoestima, autoconceito, aliviar sintomas de ansiedade e depressão, diminuir a insônia, criar vínculos psicossociais, melhorar a autonomia, entre outros<sup>3</sup>.

#### METODOLOGIA

As atividades foram realizadas no equipamento de saúde, no parque ou na pracinha próximos ao CAPS (o local variava conforme disponibilidade, clima ou número de participantes) todas as Segundas-Feiras das 9h30m as 11h00m. Ao todo, durante o ano tivemos 30 aulas. Todas as atividades eram ministradas por uma Profissional de Educação Física e acompanhadas por uma Auxiliar de Enfermagem e uma Psicóloga. Participaram desta oficina 24 usuários, destes, 14 eram assíduos. A Oficina de Movimento Corporal consistiu na realização de exercícios que trabalharam a resistência muscular localizada, a flexibilidade, o equilíbrio, a condição cardiorrespiratória e a sociabilização. Para quantificar os resultados foram feitos cinco testes físicos, pré e pós intervenção, no intuito de avaliar cada capacidade individualmente. Os testes aplicados e as capacidades verificadas foram respectivamente: Time up and go (equilíbrio), Flexão de Braços 30" (Força de MMSS), Levantar e sentar da cadeira 30" (Força de MMII), Abdominal de 30" (Resistência Abdominal) e Sentar e Alcançar Adaptado (Flexibilidade).



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

“30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!”

## RESULTADOS

Os resultados foram obtidos a partir da média percentual de cada capacidade avaliada. Foram lançados os resultados pré e pós intervenção de cada usuário em uma planilha do Excel, em seguida foi calculada a porcentagem média dos resultados por capacidade e tirada a porcentagem final que representou se houve melhora ou piora de cada capacidade avaliada. Os dados obtidos foram os seguintes: Resultados Capacidade Pré-Intervenção Pós-Intervenção Direção Porcentagem Média Flexibilidade 1366, 67% 1600, 83% &#61681; 17, 13% Força de Membros Superiores 5, 85% 10, 77% &#61681; 84, 21% Resistência Abdominal 11, 46% 11, 62% &#61681; 1, 34% Força de Membros Inferiores 13, 85% 16, 85% &#61681; 21, 67% Equilíbrio\* 5, 57% 5, 20% &#61681; -6, 62% \* O teste de equilíbrio consiste em realizar determinado percurso no menor tempo, o que justifica o resultado negativo na porcentagem média. A tabela acima mostra que houve aumento em todas as capacidades avaliadas. Apesar dos resultados positivos é necessário ressaltar que vários estudos apontam que a atividade física apenas uma vez na semana não apresenta resultados tão satisfatórios e que talvez seja necessário o aumento do número de sessões por semana, para obter melhoras mais significativas para os usuários. Do ponto de vista da reabilitação psicossocial, os resultados foram obtidos através da observação e de relatos de profissionais que trabalham diretamente com os usuários e dos próprios usuários a respeito do sentimento em relação a oficina, também foi possível observar melhora no respeito ao próximo, na cognição, conhecer os próprios limites e na interação entre colegas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física regular promove benefícios físicos e mentais a todos que a praticam, proporciona maior disposição e vigor físico, ajuda na criação de novas sinapses, diminui o peso corporal ou melhora a taxa de gordura corporal, diminui níveis lipídicos e de glicemia, previne doenças cardíacas, respiratórias e crônicas, promove autonomia e melhora capacidade de realizar as atividades da vida diária, além de ser um complemento na reabilitação psicossocial.