

43 - PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM DOENÇAS PSICOLÓGICAS

MARCOS ANTONIO TORQUATO DE OLIVEIRA
DIVANALMI FERREIRA MAIA
ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS
MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO
NALFRÂNIO DE QUEIROZ SÁTIRO FILHO

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA–UEPB–CAMPINA GRANDE – PARAÍBA – BRASIL
prof_torquato@hotmail.com

Doi: 10.16887/93.a1.43

PRACTICES OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR PEOPLE WITH PSYCHOLOGICAL DISEASES ABSTRACT

This article works based on a literature review conducted in scientific research published between 2011 and 2021, on the benefits of group physical activities as a therapeutic strategy in psychological diseases. The aim of our study is to verify the efficacy of group physical activities in the treatment of depression, anxiety, among other psychological diseases. Methodologically, this article was thought from an integrative review, which seeks to synthesize and compare the studies with the theme already mentioned. Our review work is justified from the perception of group physical activities as a positive factor for the mental health of the subjects. As a theoretical basis, we work with the studies of Pereira and Viana (2013) on the objectives and function of the Physical Educator in the maintenance of mental health, with Zuchetto et al. (2002) thinking about the conception of quality of life and with Mota et al. (2006) reflecting on the benefits of physical activities for mental health. The research and analysis of these literatures helped us to develop the proposed objective and to perceive the scarcity of specific studies that deal with group physical activity practices as a therapeutic strategy for people with psychological diseases.

Key words: Group physical activity; Mental Health; Therapeutic strategy

PRATIQUES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES PSYCHOLOGIQUES

Résumé

Cet article s'appuie sur une revue bibliographique réalisée sur des recherches scientifiques publiées entre les années 2011-2021, concernant les bénéfices des activités physiques de groupe comme stratégie thérapeutique dans les maladies psychiques. L'objectif de notre étude est de vérifier l'efficacité des activités physiques de groupe dans le traitement de la dépression, de l'anxiété, entre autres maladies psychologiques. Méthodologiquement, cet article a été conçu à partir d'une revue intégrative, qui cherche à synthétiser et comparer les études avec le thème susmentionné. Notre travail de revue est justifié par la perception des activités physiques en groupe comme un facteur positif pour la santé mentale des sujets. Comme base théorique, nous avons travaillé avec les études de Pereira et Viana (2013) sur les objectifs et le rôle de l'éducateur physique dans le maintien de la santé mentale, avec Zuchetto et al. (2002) réfléchissant au concept de qualité de vie et avec Mota et al. (2006) réfléchissant aux bienfaits des activités physiques sur la santé mentale. La recherche et l'analyse de ces littératures nous ont aidés à développer l'objectif proposé et à percevoir la rareté des travaux spécifiques qui traitent des pratiques d'activité physique de groupe comme stratégie thérapeutique pour les personnes atteintes de maladies psychiques.

Mots clés : Activité physique de groupe ; Santé mentale; Stratégie thérapeutique.

PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES PSICOLÓGICAS

Resumen

Este artículo trabaja a partir de una revisión bibliográfica realizada sobre investigaciones científicas publicadas entre los años 2011-2021, respecto a los beneficios de la actividad física grupal como estrategia terapéutica en enfermedades psicológicas. El objetivo de nuestro estudio es comprobar la efectividad de las actividades físicas grupales en el tratamiento de la depresión, la ansiedad, entre otras enfermedades psicológicas. Metodológicamente, este artículo fue diseñado a partir de una revisión integradora, que busca sintetizar y comparar estudios con el tema mencionado. Nuestro trabajo de revisión se justifica a partir de la percepción de la actividad física en grupo como un factor positivo para la salud mental de los sujetos. Como base teórica se trabajó con los estudios de Pereira y Viana (2013) sobre los objetivos y rol del Educador Físico en el mantenimiento de la salud mental, con Zuchetto et al. (2002) pensando en el concepto de calidad de vida y con Mota et al. (2006) reflexionando sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental. La investigación y análisis de estas literaturas nos ayudó a desarrollar el objetivo propuesto y a percibir la escasez de trabajos específicos que aborden las prácticas de actividad física grupal como estrategia terapéutica para personas con enfermedades psicológicas.

Palabras llave: Actividad física grupal; Salud mental; Estrategia terapéutica.

PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM DOENÇAS PSICOLÓGICAS

RESUMO

O presente artigo trabalha com base em uma revisão bibliográfica realizada em pesquisas científicas publicadas entre os anos de 2011- 2021, a respeito dos benefícios das atividades físicas em grupo como estratégia terapêutica em doenças psicológicas. O objetivo do nosso estudo está em constatar a eficácia de atividades físicas em grupo no tratamento de depressão, ansiedade, dentre outras doenças psicológicas. Metodologicamente este artigo foi pensado a partir de uma revisão integrativa, que busca sintetizar e comparar os estudos com a temática já mencionada. Nosso trabalho de revisão se justifica a partir da percepção das atividades físicas em grupo como um fator positivo para a saúde mental dos sujeitos. Como embasamento teórico, trabalhamos com os estudos de Pereira e Viana (2013) sobre os objetivos e função do Educador Físico na manutenção da saúde mental, com Zuchetto et al. (2002) pensando a concepção de qualidade de vida e com Mota et al. (2006) refletindo sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde mental. A pesquisa e análise dessas literaturas nos auxiliou a desenvolver o objetivo proposto e perceber a escassez de trabalhos específicos que tratam sobre práticas de atividades físicas em grupo como estratégia terapêutica para pessoas com doenças psicológicas.

Palavras-chave: Atividade física em grupo; Saúde Mental; Estratégia terapêutica.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas as sociedades passaram por diferentes processos que transformaram os modos de vida, o cotidiano, a compreensão e comunicação entre os sujeitos, vivemos a todo momento conectados a pessoas através das diversas tecnologias que vão sendo lançadas em ritmo acelerado, como afirma Zuchetto et al. (2002, p.52) “a modernização, a industrialização e a informatização dos dias atuais fazem com que o homem apesar de ter uma vida atribulada, utilize-se cada vez menos de esforços físicos”.

O ritmo acelerado de vida, acaba provocando inúmeras doenças físicas e psicológicas nos sujeitos. Os índices de indivíduos que desenvolvem doenças psicológicas crescem constantemente, somos pessoas conectadas a distância e com relações humanas de caráter físico cada vez mais afastadas.

O aumento das doenças psicológicas na sociedade brasileira contemporânea é preocupante, casos de ansiedade e depressão se multiplicam, o Brasil é o país com maior número de pessoas que desenvolvem ansiedade segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Conforme visto no Plano de Ação para a Saúde Mental (PASM) 2013-2020, os problemas relacionados a saúde mental representam 13% do total de doenças no mundo.

Nosso artigo foi motivado a partir de conversas com colegas profissionais da psicologia, que em diálogos relataram que seus pacientes têm obtido bons resultados após participarem de atividades físicas em grupo, tais como: Cross Fit, Pedaladas, Grupo de corrida e aulas de dança, todas essas atividades sendo utilizadas enquanto formas de terapia.

As atividades físicas em grupo ajudam de diferentes formas na saúde mental, uma delas é a sensação de segurança, pois o sujeito não está sozinho, ele conta com o auxílio dos colegas, além disso, esses grupos de atividades físicas motivam a buscar sempre o melhor desempenho do indivíduo, destarte, atividades físicas em grupo acabaram se tornando uma forma de lazer, momento para dividir vitórias e celebrar conquistas.

O objetivo do nosso estudo está em constatar a eficácia de atividades físicas em grupo no tratamento de depressão, ansiedade, estresse, dentre outras doenças psicológicas. Metodologicamente este artigo foi pensado a partir de uma revisão integrativa, que busca sintetizar e comparar os estudos com a temática já mencionada.

Como embasamento teórico, trabalhamos com os estudos de Pereira e Viana (2013) sobre os objetivos e função do Educador Físico na manutenção da saúde mental, com Zuchetto et al. (2002) pensando a concepção de qualidade de vida e com Mota et al. (2006) refletindo sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde mental.

Nosso trabalho de revisão se justifica a partir da percepção das atividades físicas em grupo como um fator positivo para a saúde mental dos sujeitos. Dessa forma, o presente artigo trabalha com base em uma revisão bibliográfica realizada em pesquisas científicas publicadas entre os anos de 2011- 2021, a respeito dos benefícios das atividades físicas em grupo como estratégia terapêutica em doenças psicológicas.

REFERENCIAL TEÓRICO

Saúde mental

Segundo a OMS, saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

Enquanto profissional da saúde, o Educador Físico tem em seus fundamentos o de auxiliar seu aluno a atingir suas metas em corpo e mente, em seu livro direcionado a saúde mental Pereira e Vianna (2013) listam de acordo com cada especialidade de profissional da saúde os objetivos que esses devem conceber com relação a saúde mental, referente ao Educar Físico.

Sendo assim, a Saúde Mental é um assunto que compete aos profissionais de educação física e é um debate que merece ser explanado. A partir da citação acima percebemos a participação desse profissional no processo de acompanhamento e restauração da saúde mental dos seus alunos a partir de atividades físicas. Pereira e Vianna (2013) afirmam ainda que, “Não podemos reduzir a saúde mental à ausência de transtornos psíquicos. Ela vai além. Ela fornece a nossa identidade social, a nossa possibilidade de transitar com autonomia pela vida” (PEREIRA e VIANNA, 2013, p.22).

Por fornecer a nossa identidade social, ela está intrínseca ao nosso cotidiano e a nossa subjetividade. O diálogo entre saúde e atividade física atravessa décadas, e em nossa pesquisa, constatamos que segundo Merthy (1998, p.40) *apud* Pereira e Vianna (2013, p.22) a saúde “é um valor de uso para o usuário, que representa como algo útil por lhe permitir estar no mundo e poder vive-lo de um modo autodeterminado e dentro de seu universo de representações”.

Vivemos dentro desse universo de representações, dentro de um sistema repleto de códigos, significados e cobranças, é a partir desse sistema e rede de representações que a cultura é constituída, e “todo estado de saúde e doença é determinado, portanto, pela cultura na qual o sujeito se insere” (PEREIRA e VIANNA, 2013, p.23), ou seja, o lugar social em que o indivíduo está inserido e os grupos a que ele pertence interferem em sua saúde mental diretamente.

Pensando com base em tais reflexões, é possível pensar nas práticas de atividades físicas em grupo, a saber: Cross Fit, Pedaladas, Grupo de corrida e aulas de dança, como atividades que podem ser concebidas enquanto tratamento terapêutico para doenças psicológicas com a participação de um profissional de educação física, reiterando a sua importância e quais suas competências nesse processo de reabilitação da saúde mental, como já mencionado do início do tópico.

Atividades físicas em grupo

A qualidade de vida se vincula diretamente a forma como guiamos nossas escolhas cotidianamente, o estado da nossa saúde física e mental também são definidos por um conjunto de parâmetros sociais, culturais e ambientais que refletem na forma como vivemos.

Ainda em nossa introdução mencionamos o ritmo acelerado em que vivemos nas últimas décadas, e o processo de globalização e modernização tende a nos deixar ainda mais sedentários, como citado acima, as buscas por atividades físicas estão atreladas ao lazer e ao combate de doenças. Como certifica Zuchetto et al. (2002, p.53) “atualmente o conceito de qualidade de vida vem se modificando, acrescentando novos fatores de exigência a ele, dentre os quais, a prática de atividades físicas”,

Dentro desse contexto, encontramos diversas atividades físicas em grupo, e que por serem em grupo diminuem as chances de os indivíduos desistirem, provocando o sentimento de motivação ao receberem apoio dos colegas, possuindo assim praticantes mais comprometidos.

A prática de atividade física em grupo proporciona a convivência com um novo ciclo de pessoas, promove competições saudáveis, constrói redes de sociabilidade entre pessoas que praticam os mesmos exercícios, pode ser vista como forma de lazer e bem-estar e ajuda na boa forma física, além de todas essas características, como afirma Zuchetto et al. (2002) Vários benefícios psicológicos têm sido percebidos em indivíduos que possuem um estilo de vida mais ativo, como: aumento do bom humor, redução de estresse, autoconceito mais positivo e mais alta qualidade de vida. (ZUCHETTO et al., 2002, p. 53).

Com isso, compreendemos os benéficos das atividades físicas em grupo como estratégia terapêutica em doenças psicológicas. Aulas de dança, grupos de corridas, torneios de Beach Tênis, Cross Fit, Grupos de ciclismo, dentre outros, podem ajudar pessoas com depressão, ansiedade, estresse, e outras doenças psicológicas, por serem atividades que favorecem na construção de uma rotina saudável e ajudam na construção das subjetividades dos indivíduos que começam a ver os resultados dos exercícios e a acreditar em suas capacidades.

Nessa perspectiva, ao propormos um estudo de revisão acerca dos benéficos das atividades físicas em grupo como estratégia terapêutica em doenças psicológicas, buscamos pesquisas científicas que trabalham com a questão da saúde mental e educação física, atividades físicas em grupo e seus benefícios e a suas formas de aplicação enquanto terapia.

METODOLOGIA

Este artigo tem como finalidade constatar a eficácia de atividades físicas em grupo no tratamento de depressão, ansiedade, dentre outras doenças psicológicas, como já mencionado.

Para tanto, utilizamos como metodologia o método de revisão em literaturas a respeito da temática sobre saúde mental e atividades físicas grupais, foram encontradas e analisadas 10 literaturas, compilamos pesquisas de cunho científico publicadas entre os anos de 2011-2021.

Metodologicamente este artigo foi pensado a partir de uma revisão integrativa e qualitativa, que busca sintetizar e comparar os estudos com a temática já mencionada.

Nos empenhamos em buscar trabalhos científicos em diferentes plataformas, investigamos no banco de dados da Universidade Estadual da Paraíba, Google Acadêmico, PUBMED, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Acervo Digital da UNESP, todavia, encontramos poucos artigos e livros relacionados a atividades físicas em grupo e saúde mental. O que encontramos foram trabalhos que tratam de saúde mental de forma geral e os benefícios das atividades físicas como método terapêutico.

Em nosso processo metodológico definimos as seguintes palavras-chave para a busca bibliográfica: Atividade Física em grupo, Saúde Mental, e Atividade Terapêutica. No qual foram selecionados, artigos publicados em diferentes formatos científicos das áreas de educação física, farmácia, fisioterapia e ciências da saúde, desde artigos à trabalhos de conclusão de curso.

RESULTADO

Foram encontradas e analisadas 10 literaturas que versão sobre os benefícios das atividades em grupo como estratégia terapêutica para doenças psicológicas (Tabela 1).

Tabela 1: Literaturas que versão sobre os benefícios das atividades em grupo

Primeiro autor, ano de publicação e país	Nº de páginas	Tipo de Estudo	Resultados
BITTAR, Cléria. 2011, Brasil.	18	Comparativo	As ações grupais, que buscam a qualidade de vida e promoção da saúde, acabam criando um espaço de trocas e vivências, concebendo condições positivas para que os idosos possam ter uma vida mais saudável, com qualidade de vida e bem-estar.
RIBEIRO, Lorena Araújo. 2014, Brasil.	11	Qualitativo	A pesquisa afirma que embora apesar de diferentes grupos e atividades desenvolvidas, em suas essências esses grupos buscam o mesmo, a interação e produção das individualidades e subjetividades dos indivíduos, sendo uma alternativa viável para o tratamento de doenças psicológicas e restauração da saúde mental.
VEIT, Alessandra. 2015, Brasil.	11	Analítico, qualitativo, descritivo	Os autores constataam que a intervenção da Educação Física e de atividades físicas é benéfica no tratamento de pessoas com doenças psicológicas e que sua contribuição é terapêutica. Conclui-se que a Educação Física cumpre papel relevante no tratamento dessas pessoas.
NAZARÉ OLIVEIRA, Eliany. 2011, Brasil.	6	Reflexivo e analítico	A inserção de comportamentos saudáveis é o principal caminho para melhoria e restauração da saúde mental. A atividade física é um meio importante para a promoção da saúde.
GONDIM, Luiz Felipe de Lima. Brasil, 2021.	20	Revisão literária	O autor estudo concluiu que que vários estudos demonstraram a atividade física como uma estratégia aliada e benéfica no combate à doenças.

ORGANISTA, Cássio Augusto Machado. Brasil, 2018.	11	Revisão metodológica	Considera a prática de exercício físico é imprescindível para o bem-estar dos sujeitos, além de melhoras nos indicadores fisiológicos. As formas e métodos que são apresentados os exercícios físicos, podem variar, seja resistido ou no CrossFit, ampliando as possibilidades da prática, conforme experiência pessoal e identificação com a modalidade.
CARVALHO, dos Santos Anderson. Brasil, 2021.	16	Revisão Narrativa	os autores constataram em seus estudos que existem uma enorme variedade de atividades físicas que podem ser implementadas no cotidiano das crianças e adolescentes para prevenção de doenças e que as atividades físicas concebem o desenvolvimento de um elevado número de capacidades físicas, o pleno desenvolvimento somático e de aspectos cognitivos e emocionais.
MARBÁ, Romolo Falcão. Brasil, 2016.	9	Quali-quantitativo	Os resultados evidenciam que a busca pela prática da dança é muito grande pelo fato de proporcionar inúmeros benefícios para a saúde de quem a pratica. Os autores conceituam a dança enquanto uma atividade física em grupo que proporciona alegria, sensações de bem-estar e companheirismo.
OLENHEKI, Willian Marcelo. Brasil, 2019.	21	Quali-quantitativo	Os resultados da pesquisa, demonstram que os adeptos a prática de pedal em grupo não estão em busca apenas de resultados físicos, estão buscando resultados relacionados aos benefícios psicológicos e sociais também.

Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

DISCUSSÃO

BITTAR et al. (2011) trabalha com o impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência, nessa perspectiva buscaram conhecer dois grupos de idosos, pesquisando sobre o impacto que a participação/não participação em atividades teve sobre sua saúde e qualidade de vida. Consideraram idosos que participavam ativamente de atividades físicas em grupo e os que não participavam e fizeram entrevistas com esses sujeitos.

Os resultados foram que os idosos que participavam do grupo se sentiam motivados para fazerem atividades físicas, se afastavam da solidão, faziam novas amizades, construíam independência, se sentiam inclusos na sociedade e se sentiam saudáveis, tinham qualidade de vida, e afirmaram que não participar dessas atividades físicas em grupo era perder tempo e saúde.

RIBEIRO et al. (2014) versão sobre as atividades grupais em saúde mental, uma pesquisa de cunho qualitativo exploratório- descritiva que objetivou analisar atividades grupais desenvolvidas em uma unidade de saúde mental.

A pesquisa afirma que embora apesar de diferentes grupos e atividades desenvolvidas, em suas essências esses grupos buscam o mesmo, a interação e produção das individualidades e subjetividades dos indivíduos, sendo uma alternativa viável para o

tratamento de doenças psicológicas e restauração da saúde mental. Em seus resultados constataram que “atividades grupais oferecem a possibilidade concreta de transformação tanto das práticas assistenciais, quanto do cotidiano dos sujeitos” (RIBEIRO et al. 2014, p.292).

Por sua vez, VEIT et al. (2015) buscou verificar como ocorre a intervenção da Educação Física na saúde mental e qual a sua contribuição no modelo de assistência que busca reintegrar o indivíduo com transtornos mentais à sociedade. Em sua pesquisa foi posto em debate o papel da Educação Física no combate as doenças psicológicas.

Para tanto, os autores iniciam sua pesquisa fazendo um percurso sobre a história da saúde mental e fazem uma pesquisa qualitativa descritiva. Foram feitas entrevistas semiestruturadas com profissionais de Educação Física que trabalharam em hospitais psiquiátricos e constataram que as atividades físicas são benéficas e sua contribuição para a saúde mental é terapêutica.

NAZARÉ OLIVEIRA et al. (2011) versa sobre a relação que existe entre atividade física e saúde mental. Os autores evidenciam os benefícios das práticas de exercícios sistemáticos para a existência de uma saúde mental equilibrada. Para tanto, eles afirmam que “Existem evidências de que atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade” (NAZARÉ OLIVEIRA et al. 2011, p. 126).

Sendo assim, buscam em seu estudo trazer por base de pesquisas e dados históricos como em cada contexto social a humanidade se apropria de um estilo de vida. Fazem uma análise sobre atividade física e os benefícios na função cognitiva e saúde mental e refletem sobre a atividade física e a promoção da saúde mental, concluindo que “sustenta-se a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano.” (NAZARÉ OLIVEIRA et al. 2011, p. 130).

IASI (2013) fez uma revisão de literatura sobre a atividade física na saúde mental, tomando como base a relevância da intervenção através da atividade física no campo da doença mental, esse trabalho analisa resultados dos estudos que demonstraram os benefícios da atividade física para indivíduos com transtornos psiquiátricos, considerando os aspectos fisiológicos e emocionais dos sujeitos.

Dessa forma, ao revisar esses estudos, IASI (2013) constatou que “Os resultados dos estudos revelaram que a atividade física possui importante papel no tratamento de pacientes com transtornos psiquiátricos”, especialmente comprovando a relação da realização de atividades físicas e bom humor. Os estudos apontam melhora na qualidade de vida, aumento da autoestima, melhoria no sono e redução de sintomas.

Por sua parte, GONDIM (2021) em sua revisão integrativa demonstrar a atividade física como uma estratégia terapêutica e preventiva na doença de Parkinson. Mostrando através de ensaios e estudos quais as atividades físicas mais utilizadas como estratégias de combate à Doença.

Para esta produção integrativa foram utilizados dez estudos longitudinais, transversais, experimentais e randomizados. Com base em sua análise constatou que “vários estudos demonstraram a atividade física como uma estratégia aliada e benéfica no combate à doença” (GONDIM, 2021, p.4).

No que lhe toca, ORGANISTA (2018) em seu trabalho considera a importância da prática de exercícios físicos para o bem-estar e qualidade de vida dos sujeitos, em sua pesquisa trabalha com a metodologia de treinamento físico denominada CrossFit para tratar de seus benefícios e métodos da prática.

Nesse sentido, o autor buscou verificar as contribuições que o método CrossFit para o corpo dos participantes de tal atividades, que é uma prática de atividade em grupo, constatando a promoção de bem-estar, melhor qualidade na saúde mental dos seus participantes e fazendo comparações entre os métodos do CrossFit e o treinamento resistido tradicional.

CARVALHO et al. (2021) buscou estudar os exercícios físicos e seus benefícios para a saúde das crianças em uma revisão narrativa. Os autores afirmam que atrelado ao processo de globalização a “falta de estímulo e de exemplo dos pais se constituem num ambiente favorável para prática insuficiente de atividades físicas por até 81% das crianças e adolescentes” (CARVALHO et al. 2021, p.2).

Todavia, os autores constataram em seus estudos que existem uma enorme variedade de atividades físicas que podem ser implementadas no cotidiano das crianças e adolescentes para prevenção de doenças, concluindo que as atividades físicas e “Os esportes e modalidades de treinamento proporcionam o desenvolvimento de uma gama de capacidades físicas, o pleno desenvolvimento somático e de aspectos cognitivos e emocionais” (Idem, 2021, p.2).

MARBÁ et al. (2016) trabalha com a perspectiva da dança na promoção da saúde mental e melhoria da qualidade de vida. É um estudo de caráter quali-quantitativo descritivo de campo. Os resultados evidenciam que a busca pela prática da dança é muito grande pelo fato de proporcionar inúmeros benefícios para a saúde de quem a pratica.

Os autores conceituam a dança enquanto uma atividade física em grupo que proporciona alegria, sensações de bem-estar e companheirismo, e que é capaz de provocar estímulos para os sujeitos que praticam, sendo uma prática grupal que constrói no indivíduo motivação, determinação e autoestima.

Por fim, OLENHEKI et al. (2019) explora os fatores que levam a prática de ciclismo e benefícios para a qualidade de vida de seus adeptos. Uma pesquisa de cunho quali-quantitativo, que se propõe investigar os motivos que levam a prática, e os benefícios para a qualidade de vida dos participantes dessa atividade física em grupo.

Os resultados da pesquisa, demonstram que os adeptos a prática de pedal em grupo não estão em busca apenas de resultados físicos, estão buscando resultados “relacionados á aspectos psicológicos e sociais, pois essa atividade causa uma sensação de prazer bem estar atuando na diminuição dos níveis de stress, e possibilitando o encontro e a socialização com outros praticantes” (Idem, p.369).

CONCLUSÃO

Constatamos que as Práticas de Atividades Físicas em grupo como Estratégia Terapêutica para pessoas com doenças psicológicas causam impacto positivo na vida dos sujeitos e conseqüentemente na sociedade. Concluimos que existe um grande número de pessoas que utilizam as atividades em grupo como forma de terapia e lazer, e que nos últimos anos cresceu a adesão de pessoas preocupadas com o bem-estar e com a saúde mental.

A pesquisa e análise dessas literaturas nos auxiliou a desenvolver o objetivo proposto e perceber a escassez de trabalhos específicos que tratam sobre práticas de atividades físicas em grupo como terapia. Todavia existe uma vasta quantidade de literaturas que versam sobre atividades físicas e saúde mental.

RESUMO

O presente artigo trabalha com base em uma revisão bibliográfica realizada em pesquisas científicas publicadas entre os anos de 2011- 2021, a respeito dos benefícios das atividades físicas em grupo como estratégia terapêutica em doenças psicológicas. O objetivo do nosso estudo está em constatar a eficácia de atividades físicas em grupo no tratamento de depressão, ansiedade, dentre outras doenças psicológicas. Metodologicamente este artigo foi pensado a partir de uma revisão integrativa, que busca sintetizar e comparar os estudos com a temática já mencionada. Nosso trabalho de revisão se justifica a partir da percepção das atividades físicas em grupo como um fator positivo para a saúde mental dos sujeitos. Como embasamento teórico, trabalhamos com os estudos de Pereira e Viana (2013) sobre os objetivos e função do Educador Físico na manutenção da saúde mental, com Zuchetto et al. (2002) pensando a concepção de qualidade de vida e com Mota et al. (2006) refletindo sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde mental. A pesquisa e análise dessas

literaturas nos auxiliou a desenvolver o objetivo proposto e perceber a escassez de trabalhos específicos que tratam sobre práticas de atividades físicas em grupo como estratégia terapêutica para pessoas com doenças psicológicas.

Palavras-chave: Atividade física em grupo; Saúde Mental; Estratégia terapêutica.

REFERÊNCIAS

BITTAR, Cléria; LIMA, Lara Carvalho Vilela de. **O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência.** Revista Kairós Gerontologia, 14(4), ISSN 2176-901X, São Paulo (SP), Brasil, setembro 2011: 101-118. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/10053>. Acesso em: 08 fev. de 2022.

CARVALHO, dos Santos Anderson. Et al. **Exercício Físico E Seus Benefícios Para A Saúde Das Crianças: Uma Revisão Narrativa.** CPAQV. Vol.13, N°1. Brasil, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Abdalla/publication/348129742_EXERCICIO_FISICO_E_SEUS_BENEFICIOS_PARA_A_SAUDE_DAS_CRIANCAS_UMA_REVISAO_NARRATIVA/links/5ffdbaa8a6fdccdc84ab637/EXERCICIO-FISICO-E-SEUS-BENEFICIOS-PARA-A-SAUDE-DAS-CRIANCAS-UMA-REVISAO-NARRATIVA.pdf. Acesso em: 08 fev. de 2022.

GONDIM, Luiz Felipe de Lima. **A Atividade Física Como Estratégia Terapêutica Na Doença De Parkinson.** Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) - UEPB, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

IASI, Thayná Cristina Parsaneze. **A atividade física na saúde mental: uma revisão de literatura.** Rio Claro- SP, 2013. Disponível em: <https://1library.org/document/nzw1801q-a-atividade-fisica-saude-mental-uma-revisao-literatura.html>. Acesso em: 08 fev. de 2022.

MARBÁ, Romolo Falcão. Et al. **Dança Na Promoção Da Saúde E Melhoria Da Qualidade De Vida.** Revista Científica do ITPAC, Araguaína- Brasil, v.9, n.1, Pub.3, 2016. Disponível em: https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf. Acesso em: 08 fev. de 2022.

NAZARÉ OLIVEIRA, Eliany; AGUIAR, Rômulo Carlos de; et al. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental Saúde Coletiva**, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 Editorial Bolina São Paulo, Brasil. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 08 fev. de 2022.

OLENHEKI, Willian Marcelo. VOZNIAK, Luciano. **Fatores Que Levam A Prática De Ciclismo E Benefícios Para A Qualidade De Vida De Seus Adeptos.** Revista Renovare. Uniguaiçu- União da Vitória/PR. 2019. Disponível em: <http://book.uniguacu.edu.br/index.php/renovare/issue/view/49/56>. Acesso em: 07 fev. de 2022.

ORGANISTA, Cássio Augusto Machado. **CrossFit®: benefícios e métodos da prática vs Treinamento Resistido Tradicional: uma breve revisão.** Brasil, 2018. Disponível em: <http://200.0.114.122/bitstream/35974/188/1/C%a1ssio%20Augusto%20Machado%20Organista.pdf>. Acesso em: 07 fev. de 2022.

PEREIRA, de Araújo. Et al. **Saúde Mental.** - 2. Ed. – Belo Horizonte: NESCON/UFMG, 2013. Disponível em: https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/2010/1/Saude_mental.pdf. Acesso em: 07 fev. de 2022.

RIBEIRO, Lorena A. **Grupos e oficinas desenvolvidos em serviços de saúde mental: um estudo bibliográfico.** 2010. 123 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2010.

RIBEIRO, Lorena Araujo. MARIN, Lamara Laís. Et al. **Atividades Grupais Em Saúde Mental.** Revista Baiana de Enfermagem, Salvador, v. 28, n. 3, p. 283-293, set./dez. 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/lil-759538>. Acesso em: 06 fev. de 2022.

VEIT, Alessandra, ROSA, Leonardo De Ross. **Educação Física E A Intervenção Na Saúde Mental**. Caderno pedagógico, Lajeado, v. 12, n. 1, p. 301-311, 2015. Disponível em: <http://www.univates.br/revistas/index.php/cadped/article/view/953>. Acesso em: 07 fev. de 2022.

ZUCHETTO, Ânegela Teresinha. CASTRO, Rosângela Laura Gomes de. **As contribuições das atividades físicas para a qualidade de vida dos deficientes físicos**. Revista Kinesis – Santa Maria. 2002. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/8010/4793>. Acesso em: 06 fev. de 2022.