

## EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL: REFLETINDO SOBRE O PAPEL DAS PRÁTICAS CORPORAIS

Leonardo Trápaga Abib  
Cleni Terezinha de Paula Alves

### RESUMO

A educação física vem emergindo no campo da saúde mental enquanto área de conhecimento e de prática capaz de contribuir no processo terapêutico de usuários de serviços de saúde mental, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Neste trabalho fizemos um apanhado de materiais que relacionam saúde mental e educação física. Através de uma perspectiva crítica, traçamos algumas reflexões acerca das relações existentes entre estes dois campos. Ao final notamos a escassez de trabalhos que mostrem as práticas corporais no contexto da saúde mental e defendemos uma educação física que vise à transformação social dos sujeitos em sofrimento psíquico.

Palavras chaves: Saúde Mental; Educação Física; Práticas Corporais.

### RESUMEN

La educación física está surgiendo en el ámbito de la salud mental como una área de conocimiento y práctica capaz de contribuir en el proceso terapéutico de los usuarios de los servicios de salud mental, como los Centros de Atención Psicossocial (CAPS). En este trabajo hacemos una investigación de los materiales de salud mental y educación física y, críticamente, extraímos reflexiones sobre la relación entre estos dos campos. Por último notamos la escasez de estudios demostrando las prácticas corporales en el contexto de la salud mental y defendemos una educación física destinada a transformar socialmente las personas en sufrimiento psíquico.

Palabras claves: Salud Mental; Educación Física; Práticas Corporales.

### ABSTRACT

Physical education is emerging in the field of mental health as an area of knowledge and practice able to stablish a contribution in the therapeutic process of users of mental health services, as the Centers for Psychosocial Care (CAPS). In this work we make an overview of materials regarding mental health and physical education and, critically, we draw some reflections concerning the relationship between these two fields. Finally, we notice the scarcity of studies showing physical practices in the context of mental health and support a physical education aimed in the subjects, wich lives in psychological pain, a social transformation.

Key words: Mental Health; Physical Education; Physical Practices

### Introdução

Em um cenário de mudanças e transformações que a Educação Física vem passando, vem-se abordando a questão da saúde de uma forma mais ampliada por parte de alguns autores que vêm propondo e expondo novas formas de tratar esta díade

“educação física e saúde”. Com isso, esses autores vêm trazendo importantes contribuições para uma melhor compreensão e prática dessa díade, tornando a saúde um campo mais do que meramente físico-biológico.

No campo da Saúde Mental isto não é diferente. Ao passo que as ações conquistadas através da Reforma Psiquiátrica<sup>1</sup> foram incorporando-se no cenário brasileiro, um novo modo de dar atenção aos usuários de saúde mental foi se instaurando. Esta perspectiva de atenção não requer somente o tratamento médico ou de ordem psiquiátrica, partindo-se do pressuposto de que existem outros fatores que possibilitam a reabilitação psicossocial dos usuários de saúde mental (SILVA et al., 2007).

Um dos espaços em que os professores de educação física trabalham com Saúde Mental são os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Estes CAPS surgem como um dispositivo estratégico que compõe a rede substitutiva ao modelo manicomial e que fazem parte do SUS. Os CAPS possuem “a missão de dar um atendimento diuturno às pessoas que sofrem com transtornos mentais severos e persistentes, num dado território, oferecendo cuidados clínicos e de reabilitação psicossocial, com o objetivo de substituir o modelo hospitalocêntrico” (BRASIL, 2004, p. 12). A Educação Física emerge como campo de conhecimento e prática capaz de contribuir para esta reabilitação psicossocial, por meio dos mais diversos conteúdos da cultura corporal, conectando-os às estratégias de promoção para mudanças sociais, ambientais e comunitárias (DAMICO, 2007).

No presente trabalho<sup>2</sup> trataremos uma discussão a respeito da educação física enquanto campo de conhecimento que pode contribuir, dentro da sua variedade de conteúdos, para o campo da saúde mental. Para tal, buscamos trabalhos e pesquisas calcadas num referencial teórico baseado nas ciências humanas, por autores da própria educação física e de outros campos de saberes, como a sociologia e a antropologia. Não obstante, também utilizamos referências que abordam as relações existentes entre os campos da educação física e da saúde mental dentro desta perspectiva mais relacionada com as ciências humanas.

### Interlocuções entre Educação Física e Saúde Mental

No campo de articulação da educação física com a saúde mental é válido referenciar Wachs (2008) quando comenta que “discutir a educação física no campo da saúde mental implica lidar com os próprios conflitos do campo” (p. 72) os quais aparecem de formas divergentes com relação às perspectivas e campos de conhecimento adotados para realizarem as investigações.

Para Silva e colaboradores (2007) “os conhecimentos produzidos pela educação física, na área da saúde mental, relacionam-se conceitualmente com o termo atividade física” (p. 182). De certa forma, tal constatação entra em acordo com o que Wachs

---

<sup>1</sup> Movimento que emergiu na década de 1970 e que contava com a participação de trabalhadores, familiares e pacientes da saúde mental. A Reforma Psiquiátrica buscava transformações no modelo de atenção em saúde mental, um modelo que visasse um atendimento mais humano e não centralizado em hospitais psiquiátricos/manicômios. Transformações essas, que estivessem ancoradas em projetos terapêuticos pautados na inclusão das pessoas com sofrimento psíquico e não na reclusão.

<sup>2</sup> O presente trabalho é fruto de um dos capítulos do Trabalho de Conclusão de Curso de Leonardo Trápaga Abib, intitulado “As práticas corporais como ferramenta terapêutica no **cuidado** em saúde mental: o caso do futebol dentro do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)”, orientado pelo Professor Alex Branco Fraga e co-orientado pelos professores Felipe Wachs e Cleni de Paula Alves. O presente trabalho também contou com a participação dos professores Alex Fraga e Felipe Wachs.

relata na sua dissertação, quando fala do fato de ter encontrado na maioria dos trabalhos relacionados à educação física e saúde mental, uma abordagem “biofisiológica psiquiátrica”.

Provavelmente esse fato não ocorra por acaso. Na educação física há uma corrente teórica bastante consolidada que trata as complexas manifestações da cultura corporal a partir do conceito atividade física, passando, assim, a trabalhar com o movimento na perspectiva da reprodução, imitação e mecanização ao invés de valorizar a prática pedagógica de forma a possibilitar experiências criativas e ricas em significados para as pessoas (MATIELLO JUNIOR et al, 2005).

De fato também tivemos dificuldades para encontrar trabalhos que apontassem as práticas corporais associadas à saúde mental para além dos cuidados com o desenvolvimento de habilidades motoras e com a melhora do condicionamento físico (SILVA et al., 2007), o que tornou mais desafiante para o incremento do arcabouço teórico do trabalho.

Quando falamos em trabalhar visando uma proposta ampliada com saúde mental, estamos falando no seguinte sentido atribuído por Malavolta e Wachs (2005): “a inserção de um trabalho que aborda o sujeito de uma forma integral possibilita, através de atividades corporais, a valorização de aspectos saudáveis sempre tão ignorados em uma instituição que reflete o tratamento centrado na doença” (p. 7). Atividades corporais que possam estimular atitudes consideradas saudáveis pelos usuários do CAPS e que venham a potencializar atitudes positivas diante da vida além de induzir a um maior conhecimento sobre si mesmo e a respeito dos seus direitos e possibilidades.

Na literatura atual há certa predominância pelos saberes de ordem biomédica e parece estar havendo uma redução do campo da Educação Física aos conjuntos de conhecimento dessa área, sendo esquecida a importância que as práticas corporais tiveram e tem para a cultura da sociedade, predominando, então, “visões limitadas ao aspecto biológico da relação saúde-doença, pautadas em tradição médico-higienista de reduzida ou inexistente reflexão acerca dos intervenientes sociais, econômicos, culturais e políticos na vida das pessoas, e equivocada simplificação do ato pedagógico” (MATIELLO et al, 2005, p. 83).

As propostas de práticas corporais oferecidas em espaços públicos ou privados seja para crianças, jovens, adultos ou idosos, em sua maioria fundamentam o trabalho na perspectiva da aptidão física, do desempenho atlético, da força e da velocidade, onde medir, pesar e comparar tornam-se palavras de ordem (MELO et al 2005) em prol de um corpo “mais saudável”, desconsiderando algumas necessidades reais das pessoas. Nesta perspectiva de trabalho corre-se o risco de reduzir as pessoas a um emaranhado de músculos e ossos, onde o processo histórico e a realidade sócio-afetiva de cada indivíduo não são relevados.

Para Yara Carvalho (1995), direta ou indiretamente a Educação Física tem como objeto de estudo o corpo que por sua vez “representa, a depender da época e do espaço, valores vigentes na sociedade [...] as necessidades atribuídas ao corpo têm diferentes significados relacionados à sociedade, incorporando suas especificidades, desejos reprimidos, outras vezes incentivados, de acordo com o contexto no qual se inserem” (p. 33). Faz-se importante trazer esta referência, pois no passado da saúde mental em que o tratamento era centralizado em manicômios e/ou hospitais psiquiátricos, as pessoas em sofrimento psíquico tinham um corpo reprimido devido aos cuidados (ou a falta deles) que perpetuavam nestes lugares.

Hoje, dentro da ótica da Reforma Psiquiátrica, é possível incentivar atitudes positivas por meio da nova perspectiva de tratamento, na qual as práticas corporais

podem ingressar com o intuito de trazer outro significado à visão de corpo dos usuários de serviços de saúde mental, não os reprimindo, mas, sim, os estimulando a ficarem menos reclusos.

Com a consolidação da Reforma Psiquiátrica a ótica dos atendimentos às pessoas em sofrimento psíquico mudou, ocorrendo assim “a construção de uma rede de atenção à saúde mental substitutiva ao modelo centrado na internação hospitalar, por um lado, e a fiscalização e redução progressiva e programada dos leitos psiquiátricos existentes, por outro” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005). Desta forma, (re)incluir essas pessoas na sociedade tornou-se um dos maiores desafios para os trabalhadores da saúde mental num todo.

No trabalho de Wachs (2008) -em que pesquisou a respeito da educação física praticada em alguns CAPS da região metropolitana de Porto Alegre - o autor traz um relato interessante após ter observado e participado de uma oficina de futebol num dos CAPS escolhidos para realizar a pesquisa: “o futebol [...] pode ser utilizado como um dispositivo terapêutico que oferece continência ao sofrimento. Pode ser também uma prática comum na comunidade do usuário, de forma que sua prática no CAPS pode potencializar novas redes de pertença a ele” (p. 100). Esta potencialização talvez seja um dos trunfos que a Educação Física pode contribuir, ao possibilitar diversas experiências e vivências a partir dos elementos da cultura corporal, no caso acima o futebol, por exemplo.

Com o advento da Reforma Psiquiátrica se prevê que os modelos assistenciais ao usuário de saúde mental sejam voltados para comunidade no intuito de evitar internações psiquiátricas que o tirem do seu ambiente (WACHS, 2007). Desse modo, as práticas corporais enquanto elementos constituintes de uma determinada comunidade podem induzir algum tipo de vínculo com o usuário, logo o “desenvolvimento de práticas que façam sentido para o usuário pertencente de determinada comunidade se torna, dessa forma, importante instrumento terapêutico” (WACHS, 2007, p. 95).

É através de um viés crítico, que visa à transformação social dos sujeitos em sofrimento psíquico, que podemos trabalhar por meio das práticas corporais que busquem integrar os sujeitos com o meio, valorizando-os como participantes ativos do processo terapêutico e não os deixando a mercê de ambientes e práticas reclusas que não visem a reinserção social deles nas comunidades. Dentro dessa lógica, faz-se pertinente a intervenção da educação física como agenciadora e potencializadora de práticas corporais na comunidade (WACHS, 2007).

Para que a Educação Física possa estar adequando-se à cultura e realidade dos usuários de saúde mental, faz-se necessário intervir sem a intenção de treinar as pessoas ou até mesmo de habilitá-las, mas, sim, de servir enquanto suporte para trabalhar por meio dos elementos da cultura corporal (FERREIRA, 2008).

Para Bilibio e Ceccim (2007) é a educação física que pode recolocar a dimensão corpórea da existência subjetiva na prática cuidadora, de modo a retirar o corpo da condição de instrumentalista da atividade física para “o lugar do desejo e da energia vital que se impulsiona ao contato com as sensações [...] um corpo de afetos e de expansão da experiência humana” (p. 54). Nesse aspecto, mais uma vez é possível perceber a relevância de propor um trabalho embasado nas práticas corporais ao invés da visão reducionista das atividades físicas, trazendo diversos elementos da cultura corporal no intuito de possibilitar às pessoas um processo de autoconhecimento, compreendendo a sua existência para além das questões orgânicas, educando-as para serem críticas e poderem se relacionar nas esferas coletivas de modo reflexivo e ativo.

Cabe lembrar aqui que os CAPS têm importante papel neste novo cenário da saúde mental no Brasil devido às suas ações nas comunidades, realizando um trabalho que visa “promover a inserção social dos usuários através de ações intersetoriais que envolvam educação, trabalho, esporte, cultura e lazer” (BRASIL, 2004, p. 13). Neste sentido fica evidente que a reabilitação psicossocial não deve se dar somente através de tratamento farmacológico, e sim agregando outras áreas que possam contribuir para o projeto terapêutico destes serviços. Dentre estas áreas talvez a Educação Física possa a vir figurar para contribuir nestas ações que visem a inserção social dos usuários de serviços de saúde mental.

### Considerações Finais

O campo da saúde mental é pouco estudado pelos estudantes e professores de educação física, fato esse que se tornou ao final do trabalho um dos maiores desafios desta investigação. Por isso pode ser muito importante para o campo da educação física, dos cuidados e das terapêuticas com saúde mental a realização de mais trabalhos a respeito disto. Com trabalhos como este, pretendemos dar nossa contribuição para aqueles que convivem, lidam, tratam e ajudam pessoas que estão em sofrimento psíquico.

É através de um viés crítico que visa à transformação social dos sujeitos em sofrimento psíquico que podemos inserir a Educação Física através dos diversos elementos da cultura corporal que busquem integrar os sujeitos com o meio, valorizando uma visão integral de ser humano e possibilitando o exercício de seus direitos de cidadãos, tão negados em instituições manicomiais e hospitalocêntricas como no passado.

### Referencias

BILIBIO, Luiz Fernando. CECCIM, Ricardo Burg. Singularidades da educação física na saúde: desafios à educação de seus profissionais e ao matriciamento interprofissional. In: FRAGA, Alex Branco. WACHS, Felipe (orgs.). Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. p. 47-62.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental no SUS: os Centros de Atenção Psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

CARVALHO, Yara Maria de. O mito da atividade física e saúde. São Paulo, Hucitec, 1995.

CONFERÊNCIA REGIONAL DE REFORMA DOS SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL: 15 ANOS DEPOIS DE CARACAS. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/Relatorio15%20anos%20Caracas.pdf>> Acesso em: 28 de maio de 2008.

DAMICO, José Geraldo Soares. Das possibilidades às incertezas: instrumentos para intervenção do profissional de educação física no posto de saúde. In: FRAGA, Alex Branco. WACHS, Felipe (orgs.). Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. p. 73-86.

FERREIRA, Luiz Alberto dos Santos. Re/inserção de portadores de necessidades psíquicas e a circulação nos espaços urbanos. Monografia (Trabalho de Conclusão do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Luterana do Brasil, Canoas, 2008.

MATIELLO JUNIOR, Edgard; QUINT, Fernanda Ouriques; Martinez, Jéssica Félix Nicácio; BACHELADENSKI, Miguel Sidenei. Reflexões sobre a inserção da educação física no Programa Saúde da Família. Motrivivência. Ano 17, nº 24, p. 81-95. Junho. 2005.

MELO, Cristiane Ker de; ANTUNES, Priscila de Cesaro; SCHNEIDER, Maria Denis. Cuida(do) corpo: experimentações acerca do “cuidar de si”. In: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina (orgs.) Práticas Corporais. Florianópolis. Nauemblu Ciência & Arte, 2005.

SILVA, Ana Paula Salles; BERGERO, Verônica Alejandra; SORIANO, Leonardo; CARNEIRO, Vítor de Souza. Reflexões sobre a loucura e a cidadania na dimensão das práticas corporais de lazer. In: FALCÃO, Jorge Luiz Cirqueira; SARAIVA, Maria do Carmo (orgs.). Esporte e Lazer na Cidade: Práticas Corporais re-significadas. Florianópolis, Lagoa Editora, 2007, p. 171-189.

WACHS, Felipe. Educação física e saúde mental: uma reflexão introdutória. In: FRAGA, Alex Branco. WACHS, Felipe (orgs.). Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. p.87-98.

WACHS, Felipe. Educação Física e Saúde Mental: uma prática de cuidado emergente em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

WACHS, Felipe. MALAVOLTA, Márcio de Almeida. Pode ser a oficina de corporeidade uma alternativa terapêutica na saúde mental? Boletim da Saúde, Porto Alegre, v.19, n.2, p.13-20, jul/dez. 2005.