

Estágio em Educação Física na saúde mental: experiência em ministrar práticas corporais

Daniela Pereira Silvaⁱ 

Universidade do Estado da Bahia – UNEB – Campus XII, Guanambi, BA, Brasil

Lília Teixeira Rodriguesⁱⁱ 

Universidade do Estado da Bahia – UNEB – Campus XII, Guanambi, BA, Brasil

Fábio Fernandes Floresⁱⁱⁱ 

Universidade do estado da Bahia – UNEB – Campus VI, Caetité, BA, Brasil

1

Resumo

O objetivo do texto é descrever a experiência de Estágio do curso de Educação Física, realizado no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS-AD), pautado na vivência de ministrar práticas corporais. Este trabalho é um relato de experiência de abordagem qualitativa e caráter descritivo. Para a coleta dos dados utilizamos o roteiro de observação, o diário de bordo e a roda de conversa. O cronograma de intervenção foi composto por jogos e brincadeiras, exercícios físicos e práticas esportivas. Destacamos como resultados: a satisfação dos usuários em fazer as práticas corporais, alegria em relembrar a infância e participação dos expectadores do jogo de futebol no alongamento e aquecimento. Enfim, a diversificação de práticas corporais contribuiu para a adesão e assiduidade dos usuários nas oficinas de Educação Física. Tal resultado é creditado a realização das atividades de acordo com as características dos usuários e uso da ludicidade.

Palavras-chave: Estágio. Educação Física. Saúde mental.

Physical Education internship in mental health: experience in teaching body practices

Abstract

The text purpose is to describe the internship experience of the Physical Education course, held at the Center for Psychosocial Attention Alcohol and drugs (CAPS-AD), based on the experience of teaching body practices. This work is an experience report of qualitative approach and descriptive character. For the data collection we used the observation script, the logbook, and the conversation circle. The intervention schedule was composed by games and jokes, physical exercises and sports practices. We highlighted as results: the satisfaction of the users in doing the body practices, joy in remembering the childhood and the participation of the spectators of the soccer game in stretching and warm up. Finally, the diversification of body practices has contributed to the adherence and attendance of users in Physical Education workshops. This result is credited to the performance of activities according to the users traits and use of playfulness.

Keywords: Internship. Physical Education. Mental health.

1 Introdução

2

O estágio curricular faz parte da formação profissional nas Instituições de Ensino Superior, momento no qual o corpo discente realiza intervenções acadêmicas científicas, sendo importante na formação profissional. A escolha pelo estágio no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS-AD) deve-se ao foco na saúde mental. Este é integrado ao Sistema Único de Saúde (SUS) e acolhe usuários de álcool e drogas, objetivando sua integração social e familiar, bem como apoiar suas iniciativas de busca da autonomia (BRASIL, 2004).

Ressalta-se que “os saberes e práticas de saúde são vias transversais que se transformam e produzem redes e se alimentam de experiências” (FREITAS et al., 2013, p. 651). Tendo em vista a melhoria da sanidade da população brasileira, o que inclui os usuários dos CAPS, a Política Nacional de Promoção da Saúde indica as práticas corporais como um dos temas prioritários, que orienta a necessidade de “promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais [...] considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos, danças populares, entre outras práticas” (BRASIL, 2014, p. 30).

Esse grupo de práticas corporais representam uma possibilidade fundamental para a educação, o lazer e para a manutenção da saúde, que possibilitam o desenvolvimento da condição de humanidade a partir de um conjunto de experiências que se constroem no corpo, a partir do corpo e por meio do corpo, tendo o sentido de construção cultural e linguagem presentes nas diferentes formas de expressão corporal (SILVA; DAMIANI, 2005).

Essas práticas têm finalidades técnicas e possibilidade de reinventar os modos de pensar e viver a vida, por causa do trabalho simultâneo da expressão de valores e cuidado, tendo como potencial a produção de processos criativos e solidários de melhoria de condições de vida de indivíduos, comunidade e populações (CARVALHO, 2010).

As práticas corporais contribuem na saúde mental dos usuários do CAPS, uma vez que ocorre a promoção da integração do sujeito com o meio, tendo em

vista a reinserção social (ABIB, 2009; SILVA et al 2019); além disso, colabora para a melhoria do estilo de vida (SILVA et al 2017). Deste modo, é relevante que sejam relatadas experiências de ações direcionadas a participação dos usuários em atividades promotoras de saúde e integração social.

Face ao exposto, o presente trabalho tem a seguinte questão norteadora: a diversificação de práticas corporais contribui para a adesão e assiduidade dos usuários nas oficinas de Educação Física? Diante disso, o intuito deste estudo foi descrever o processo de intervenção do Estágio VIII de Educação Física da UNEB – *Campus XII*, pautado na experiência de ministrar práticas corporais no CAPS-AD.

3

2 Metodologia

Este estudo é de viés qualitativo (MUSSI et al, 2019), configura-se como um relato de experiência, com caráter descritivo (LAKATOS; MARCONI, 2011).

O referido estágio aconteceu no primeiro semestre de 2018 num CAPS-AD de uma cidade do interior da Bahia, sendo dividido em duas fases: observação e intervenção.

A primeira etapa teve o intuito de averiguar o contexto da instituição, para tanto foi usado o roteiro de observação qualitativa (LAKATOS; MARCONI, 2011). Durante a intervenção as informações foram colhidas por meio do diário de bordo (BOSZKO; GULLICH, 2016) (no decorrer do processo) e da roda de conversa (MÉLLO et al., 2007) (avaliação final do processo).

São reconhecidas uma diversidade de práticas corporais com fins de cuidado da saúde (GONZÁLEZ, 2015). Mas, para essa intervenção optou-se por algumas e teve a seguinte distribuição: 1) nas segundas-feiras = exercícios físicos; 2) nas terças-feiras = práticas esportivas e; 3) nas quartas-feiras = jogos e brincadeiras.

3 Resultados e Discussões

Diante da observação inicial, notamos: ausência de ambiente adequado para as práticas corporais, sendo utilizado o quintal (espaço aberto e com árvores);

uso de uma sala para realização de planejamento e reunião; e frequência média de 12 usuários (adolescentes, homens, mulheres, idosos e cadeirante), que tinham pouca expressão oral como característica coletiva.

Quanto a ação da Profissional Regente (PR), no início de cada oficina havia a explicação da aula, o seu viés de planejamento era a interação e coletividade e a sua relação com os usuários se baseava no respeito e carinho; isto foi notado enquanto ministrava aulas com alongamento, exercícios de força, dinâmica e jogos.

O primeiro momento da intervenção foi composto pela apresentação da proposta e convite coletivo, na ocasião a PR esteve presente e comentou que o estágio era importante para as discentes e também para os usuários.

De modo a possibilitar uma compreensão maior do trabalho, optamos em fazer as descrições de acordo com os dias; e para manter o sigilo, as citações dos usuários foram registradas com a palavra pessoa mais uma letra do alfabeto.

Nas segundas-feiras ocorriam os exercícios físicos, estruturadas da seguinte maneira: alongamento em duplas, para aumentar o contato pessoal e ter alguém para auxiliar na execução dos movimentos; aquecimento lúdico e exercícios de força com coordenação motora e equilíbrio.

O alongamento precisou ser adaptado algumas vezes em decorrência da pouca flexibilidade e força reduzida dos usuários, além disso, no grupo havia um jovem cadeirante que, apesar de sua mobilidade limitada, sempre participava.

O aquecimento lúdico ocorria por meio de dinâmicas. Momento no qual muitos demonstravam o gosto pela atividade, como por exemplo, a pessoa A ao mencionar: “Vamos repetir novamente”. Às vezes ouvíamos resistência para a participação, como a pessoa L, quando disse: “Não vou participar, pois não gosto dessas atividades”, sendo que depois mudava de ideia e ainda pedia para repetir. No grupo também havia aqueles que eram contidos, que quase não se expressavam e por isso tínhamos dificuldades em motivá-los.

A identificação das preferências das práticas corporais pode ser um incentivo para a adesão no CAPS-AD, por atrair os usuários nas oficinas, deste modo à interação social por meio das práticas corporais contribui no desenvolvimento da identidade dos usuários, uma vez que essas práticas permeiam

as dimensões cognitivas, emocionais, sociais e comportamentais (SILVA et al., 2019).

Os exercícios de força eram realizados de forma individual e em duplas com os recursos disponíveis na instituição: bastão, cadeira e bola, tendo o viés da ludicidade. Durante a execução houve explicações sobre o exercício enquanto maneira de cuidado com o corpo (não restringindo ao físico) e ainda expressões orais positivas dos usuários: “Estou gostando, precisamos de mais atividades assim” (pessoa D) e “Gostei da atividade” (pessoa G).

Ao longo do percurso, percebemos que os recursos utilizados facilitavam o movimento a ser executado, tornando-o mais interessante, além disso, quando usávamos a cadeira os usuários gostavam bastante e favorecia para que o cadeirante se sentisse mais incluso nas atividades. Acerca disso, é preponderante que as práticas sejam inclusivas e cooperativa, uma vez que há a tendência de refletir no convívio diário destes usuários (SILVA, 2017b)

Nas terças-feiras aconteciam as práticas esportivas. O futebol já fazia parte do cronograma do CAPS-AD e contava com apreço entre os usuários. A PR orientou sobre a sua permanência, podendo fazer adições. A adesão às práticas corporais no processo de reabilitação deve estar vinculada às preferências dos praticantes, para que esses encontrem motivação para a participação (SILVA et al., 2019). Face ao cenário, inicialmente a intervenção se baseou na organização e arbitragem.

Poucos usuários não participavam das partidas, uns porque não gostavam e outros apresentavam alguma limitação física. Diante disto, também eram propostas outras atividades para o grupo que não estavam envolvidos na prática esportiva, mas o grupo recusava, indicando preferência em assistir as partidas.

A decisão foi respeitada, todavia, numa reunião com a PR foram idealizadas formas de ampliar a participação dos expectadores esportivos. Assim, todos os usuários passaram a ser convidados para os alongamentos e aquecimentos que precediam as partidas, com o propósito de possibilitar a sociabilidade e preparação física mesmo para aqueles que não fossem jogar. Tal mecanismo fez com que mais usuários estivessem presentes e participativos antes das partidas.

Nas terças ocorreu algo importante, a participação de dois usuários adultos no jogo que sempre foram ausentes. Na ocasião a PR destacou a nossa importância para ambos, uma vez que sentiram motivados a estarem na vivência. Esta resistência pode estar relacionada com o pensamento da infantilização das práticas lúdicas, mas presenciar a diversão dos outros usuários pode ter sido a razão para a adesão, uma vez que notamos seus olhares apreciativos nas aulas anteriores.

6

Nas quartas-feiras a intervenção agrupava jogos e brincadeiras. Havia ações competitivas, mas, o foco era incentivar/reforçar o trabalho com a cooperação entre os integrantes das equipes e respeitar as regras para poder alcançar o objetivo.

As práticas deste dia eram bem variadas, tais como as brincadeiras tradicionais e populares o que fizeram os usuários lembrar a infância, pois falavam o que faziam para se divertir na época; e ainda jogos adaptados serviram também para estimular a cognição (raciocínio).

O uso de dinâmicas em grupo, jogos e brincadeiras possibilitam o desenvolvimento de habilidades psicossociais, sendo que por meio delas haverá o exercício da autocrítica e do autoconhecimento, de modo que percebam suas capacidades (limites e potencialidades) que implica no desenvolvimento da autonomia de cada indivíduo (FLORES et al., 2019).

Em uma das aulas adaptamos um quiz, na qual dividimos em dois grupos e realizamos perguntas diversificadas de conhecimentos gerais. Os participantes tinham que se deslocar até um determinado ponto e bater no sino para responder primeiro. Os usuários participaram com muita empolgação, pois conforme os mesmos, a atividade era bem divertida. A respeito disso, é importante frisar que as vivências lúdicas atuam conforme o modo de acolhimento (CARVALHO, 2007), deste modo entendemos a necessidade de atividades animadas para que o usuário tenha interesse nas práticas corporais e usufruir dos seus benefícios.

No último dia de estágio realizamos uma gincana com: corrida de bolinha na colher, torre de dominó, cabo de guerra, queda de braço, encher a garrafa com água e bola na testa. O corpo profissional e os usuários foram divididos em duas equipes. Durante o evento tivemos o cuidado de primar pela participação de diferentes integrantes a cada prova. Percebemos a empolgação e o incentivo entre os

participantes, e ainda a alegria, sobretudo dos usuários, devido à presença da coordenadora da instituição. Após o término, houve a entrega da premiação para as equipes (pacote de balas para compartilharem entre si).

Por fim, fizemos uma roda de conversa, onde os usuários valorizaram nossa presença e as aulas ministradas; a PR agradeceu a parceria no trabalho, pois agregou conhecimentos; e as graduandas enfatizaram a importância da PR no processo e agradeceram aos usuários pela potencialização dos valores humanos.

Em relação à questão norteadora, podemos indicar que a diversificação de práticas corporais contribuiu para a adesão e assiduidade dos usuários nas oficinas de Educação Física; em termos de numéricos a quantidade de presentes oscilava, tendo um mínimo de seis e máximo de 15 (predominância de adultos homens).

Duas razões foram importantes para tal indicativo: as atividades eram adaptadas e realizadas de acordo as características dos usuários e o uso da ludicidade. No que concerne à primeira, no planejamento/execução das práticas corporais foi levado em consideração as condições individuais (físicas e locomotoras), as preferências e utilização de materiais para facilitar os movimentos. No tocante a segunda, esta característica contagiou o ambiente e o deixou festivo. O uso abusivo de substâncias psicoativas afeta negativamente o indivíduo e sociedade, com reflexos econômicos e políticos (MEIRA; ALVES, 2020). Deste modo, ressaltamos a importância das práticas corporais para a saúde mental, uma vez que os próprios usuários acreditam que tais vivências auxiliam no processo de abstinência, estilo de vida saudável e sociabilidade (SILVA et al., 2017a).

4 Considerações finais

Este relato aponta que a diversificação de práticas corporais contribuiu para a adesão e assiduidade dos usuários nas oficinas de Educação Física, uma vez que as atividades foram adaptadas e realizadas de acordo as características dos usuários, contendo ainda o viés da ludicidade. Tais informações são preponderantes para o campo da saúde mental, pois podem subsidiar os profissionais de CAPS-AD, sobretudo os professores de Educação Física, no tratamento dos usuários.

Referências

ABIB, Leonardo Trápaga. ALVES, Cleni Terezinha de Paula. Educação física e saúde mental: refletindo sobre o papel das práticas corporais. In: III Congresso Internacional de Ciências do Esporte, 2009, Salvador. **Anais** [...] Salvador, 2009, p. 1-6. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2009/XVI/paper/view/1030>. Acesso em: 18 out. 2020.

BOSZKO, Camila; GÜLLICH, Roque Ismael da Costa. O diário de bordo como instrumento formativo no processo de formação inicial de professores de ciências e biologia. **Revista Bio-grafia**. Escritos sobre la Biología y su enseñanza, Bogotá, v. 9, n. 17, p. 55-62, jul./dez. 2016. Disponível em: <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/5812>. Acesso em: 18 out. 2020.

BRASIL, Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial, Brasília, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNaPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância à Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARVALHO, Yara Maria de. Práticas corporais e comunidade: um projeto de Educação Física no Centro de Saúde Escola Samuel B. Pessoa. In: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe (Orgs.). **Educação Física e Saúde Coletiva: Políticas de Formação e Perspectivas de Intervenção**. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2007.

CARVALHO, Yara Maria de. **As práticas corporais como práticas de saúde e de cuidado no contexto da promoção da saúde**. Tese (Livre Docência) – Faculdade de Saúde Pública /Departamento de prática de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/livredocencia/6/tde-19082019-132923/en.php>. Acesso em 18 out. 2020.

FLORES, Fábio Fernandes *et al.* A Educação Física do CAPS: experiências do estágio em Guanambi – Ba. **Revista Cenas Educacionais**, Caetité, v. 2, n. 1, p. 169-185, jan./jun. 2019. Disponível em: <https://revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/6308>. Acesso em: 18 out. 2020.

FREITAS, Fabiana Fernandes de; CARVALHO, Yara Maria de; MENDES, Valéria Monteiro. Educação física e saúde: aproximações com a "Clínica Ampliada". **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 35, n. 3, p. 639-656, Set. 2013.

Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v35n3/09.pdf>. Acesso em: 18 out. 2020.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime. Práticas corporais e o Sistema Único de Saúde: desafios para a intervenção profissional. In: GOMES, Ivan Marcelo; FRAGA, Alex Branco; CARVALHO, Yara Maria de (Org.) **Práticas Corporais no Campo da Saúde**: uma política em formação (Série Interloquções: Práticas, Experiências e Pesquisas em Saúde) [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Rede UNIDA, 2015.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MÉLLO, Ricardo Pimentel *et al.* Construcionismo, práticas discursivas e possibilidades de pesquisa. **Psicologia e Sociedade**, Porto Alegre, v. 19, n. 3, p. 26-32, set./dez. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v19n3/a05v19n3.pdf>. Acesso em: 18 out. 2020.

MEIRA, Sabrina Maria José Novais; ALVES, Tarcísia Castro. A vivência da espiritualidade por usuários de substâncias psicoativas de comunidade terapêutica do sudoeste baiano. **Cenas Educacionais**, Caetité, 3, e8410, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/8410>. Acesso em: 18 out. 2020.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas *et al.* Pesquisa Quantitativa e/ou Qualitativa: distanciamentos, aproximações e possibilidades. **Revista Sustinere**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 414 - 430, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/sustinere/article/view/41193>. Acesso em: 18 out. 2020.

SILVA, Priscilla Pinto Costa da *et al.* Práticas corporais na reabilitação de usuários de álcool e drogas: uma configuração no estilo de vida. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 13, n. spe, p. 74-86, abr. 2017a. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v13nspe/v13nspea09.pdf>. Acesso em: 18 out. 2020.

SILVA, Tatiane Motta da Costa *et al.* Reflexões sobre a atuação do profissional de educação física nos centros de atenção psicossocial. **Revista Científica Perspectiva Ciência e Saúde** (Osório), Rio Grande do Sul, v.2, n.2, p.95-106, 2017b. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/106>. Acesso em: 18 out. 2020.

SILVA, Priscilla Pinto Costa da *et al.* Práticas corporais no Centro de Atenção Psicossocial de Álcool e Drogas: a percepção dos usuários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 41, n. 1, p. 3-9, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v41n1/0101-3289-rbce-41-01-0003.pdf>. Acesso em: 18 out. 2020.

SILVA, Ana Marcia; DAMIANI, Iara Regina. As práticas corporais na contemporaneidade: pressupostos de um campo de pesquisa e intervenção social. *In*: SILVA, Ana Marcia; DAMIANI, Iara Regina. (Org.). **Práticas corporais: gênese de um movimento investigativo em Educação Física**. Florianópolis: Naembla Ciência e Arte, 2005. p.17-28.

ⁱ **Daniela Pereira Silva**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1727-6567>

Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus XII

Licenciada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus XII

Contribuição de autoria: idealizou o projeto, desenvolveu o estudo e também a escrita.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1919413659998981>

E-mail: dannysilva755@gmail.com

ⁱⁱ **Lília Teixeira Rodrigues**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4071-051X>

Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus XII

Licenciada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus XII

Contribuição de autoria: idealizou o projeto, desenvolveu o estudo e também a escrita.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0448304694405889>

E-mail: liliabim@hotmail.com

ⁱⁱⁱ **Fábio Fernandes Flores**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1595-5868>

Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus VI

Mestrando em Ensino, Linguagem e sociedade (PPGELS). Licenciado em Educação Física. Integrante do Grupo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Educação, Cultura e Saúde - GEPEECS.

Contribuição de autoria: colaborou com a escrita e revisão do texto

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2019516727520292>

E-mail: fabioedfgbi@gmail.com

Editora responsável: Karla Colares Vasconcelos

Como citar este artigo (ABNT):

SILVA, Daniela Pereira; RODRIGUES, Lília Teixeira; FLORES, Fábio Fernandes. Estágio em Educação Física na saúde mental: experiência em ministrar práticas corporais. **Ensino em Perspectivas**, Fortaleza, v. 2, n. 1, 2021.