

# Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem

*Physical activity as a therapeutic strategy in mental health: an integrative review with implication for nursing care*

*La actividad física como estrategia terapéutica en salud mental: una revisión integrativa con implicaciones para la atención de enfermería*

Bruno da Silva Lourenço<sup>1</sup>  
 Maria Angélica de Almeida Peres<sup>1</sup>  
 Isaura Setenta Porto<sup>1</sup>  
 Rosane Mara Pontes de Oliveira<sup>1</sup>  
 Virginia Faria Damásio Dutra<sup>1</sup>

1. Universidade Federal do Rio de Janeiro.  
 Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

## RESUMO

O presente estudo é uma revisão integrativa que teve como objetivo identificar e descrever as evidências científicas acerca do efeito da prática regular de atividade física por pessoas com transtorno mental. Para a seleção dos artigos utilizou-se as bases de dados, CINALH, MEDLINE, LILACS, SciELO, Cochrane e Scopus. A amostra desta revisão constituiu-se de oito artigos. A análise destes resultou nas categorias: obesidade e síndrome metabólica; enfermagem especializada; sedentarismo e estilo de vida saudável; apoio e rede social; incentivo à prática de atividade física; e ansiedade. Os benefícios para a saúde física foram parcialmente elucidados pela amostra. Concluiu-se que as implicações para o cuidado de enfermagem surgem da eficácia terapêutica da atividade física por pessoas com transtorno mental, acrescentando benefícios individuais e coletivos que proporcionam a socialização e a promoção de bem-estar.

**Palavras-chave:** Atividade física; Saúde mental; Apoio social; Cuidados de enfermagem.

## ABSTRACT

This study is an integrative review with the aim to identify and describe the scientific evidence of the practical effect of physical activity in people with mental disorders. For the selection of articles, the databases CINAHL, MEDLINE, LILACS, SciELO, Cochrane and Scopus were used. The sample of this review consisted of eight articles. Their analysis resulted in the categories: obesity and metabolic syndrome, specialized nursing, sedentary and healthy lifestyles, support and social network, incentive to the practice of physical activity, and anxiety and physical activity. The benefits to physical health were partially elucidated by the sample. The implications for nursing care arise from the therapeutic efficacy of physical activity by people with mental disorders, adding individual and collective benefits that provide socialization and promotion of well-being.

**Keywords:** Motor activity; Mental health; Social support; Nursing care.

## RESUMEN

El presente estudio es una revisión integrativa que tuvo como objetivo identificar y describir las evidencias científicas acerca del efecto de la práctica regular de actividad física por personas con trastornos mentales. Para la selección de los artículos se utilizó las bases de datos CINAHL, MEDLINE, LILACS, SciELO, Cochrane y Scopus. La muestra de esta revisión consistió en ocho artículos. El análisis de estos resultó en las categorías: obesidad y síndrome metabólica, enfermería especializada, sedentarismo y estilo de vida saludable, apoyo y red social, estímulo a la práctica de actividad física, y ansiedad y actividad física. Los beneficios para la salud física fueron parcialmente determinados por la muestra. Se concluyó que las implicaciones para la atención de enfermería se derivan de la eficacia terapéutica de la actividad física para las personas con trastornos mentales, lo que trae beneficios individuales y colectivos que facilitan la socialización y la promoción del bienestar.

**Palabras clave:** Actividad motora; Salud mental; Apoyo social; Atención de enfermería.

**Autor correspondente:**  
 Virginia Faria Damásio Dutra.  
 E-mail: virginia.damasio@gmail.com

Recebido em 19/01/2017.  
 Aprovado em 13/04/2017.

DOI: 10.1590/2177-9465-EAN-2016-0390

## INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) é um comportamento complexo e multidimensional que pode ser entendido como "todo movimento corporal produzido pelo acionamento dos músculos esqueléticos resultando em aumento substancial do gasto energético acima do metabolismo de repouso".<sup>1</sup> Neste sentido, a AF pode ser dividida em diferentes domínios: 1) Atividade desportiva (focada no desempenho da pessoa); 2) Atividade no tempo de lazer (desenvolvida especialmente no tempo livre); 3) Atividades laborais (desempenhada no trabalho formal e no lar); 4) Atividade de transporte ativo (aquela desenvolvida no deslocamento a pé ou de bicicleta); e, 5) Atividade para reabilitação (direcionada às pessoas em processo de recuperação física).<sup>2,3</sup> O exercício físico é um subconjunto da AF, especializado e organizado de forma planejada, repetida e executada com objetivos específicos.

Nas últimas décadas ocorreu uma inversão no perfil da morbimortalidade global, com diminuição da prevalência das doenças infecciosas e aumento das doenças crônicas, fato que fez crescer o interesse pelos seus fatores associados. O baixo nível populacional dedicado a AF é um desafio atual em saúde pública considerando-se que a inatividade física é um fator modificável, por mostrar-se associado a uma maior frequência de doenças crônicas e degenerativas.<sup>4</sup>

A prática da AF como modalidade terapêutica inserida no contexto de vida da pessoa com transtorno mental pode ser compreendida como um meio destacado de gerar benefícios para a saúde. A busca de reinserção social através da prática de AF junto às situações ligadas a saúde mental, pode ser vista, portanto, como possibilidade de resgate de eficácia terapêutica das relações sociais. Assim pensando, destaca-se especialmente quando a AF está em aplicação dirigida à pessoas institucionalizadas, amenizando a sensação de isolamento, tornando a pessoa mais envolvida e cooperativa nas atividades em que participa melhorando sua disposição física, aumentando a sua autoestima, bem como reduzindo a ociosidade.<sup>5</sup>

Uma problemática de investigação ora se desenha diante do que foi evidenciado na revisão de estudos sobre a realização de AF por pessoas com transtornos mentais em vários países. Desse modo, constituindo-se para o Brasil, novas propostas possíveis para sua utilização nos serviços de saúde mental, considerados os benefícios, o tratamento e a recuperação dos usuários.

Na proposta de Reforma Psiquiátrica brasileira têm-se buscado a inclusão e integração das pessoas com transtorno mental nos diferentes espaços da sociedade. A prática de AF como atividade terapêutica configura-se como uma estratégia para favorecer a reinserção social do paciente portador de transtorno mental e corroborar com os pressupostos desta Reforma.<sup>6</sup> Assim, o objeto deste estudo é a eficácia terapêutica da prática de AF por pessoas com transtorno mental. O objetivo foi identificar e descrever as evidências científicas acerca do efeito da prática regular de AF por pessoas com transtorno mental.

Esta revisão justifica-se frente às inúmeras inovações na área da saúde mental, que exigem dos enfermeiros uma prática

assistencial fundamentada em princípios científicos, a fim de selecionar a intervenção mais adequada para a situação específica de cuidado da pessoa com transtorno mental. Assim, se considera que ao desenvolver esta revisão integrativa (RI) tendo como elemento norteador a Prática Baseada em Evidências (PBE), haverá uma contribuição para a integração de saberes que possibilitarão ao enfermeiro incluir a AF no cuidado em saúde mental, de maneira segura.

## MÉTODO

A revisão integrativa (RI)<sup>7</sup> da literatura científica, é um método de investigação que viabiliza a busca, avaliação crítica e síntese das evidências disponíveis sobre determinado assunto, neste caso a eficácia terapêutica da AF em pessoas com transtorno mental. Foram seguidas as seis etapas deste tipo de revisão:

- 1) Estabelecimento do problema da revisão ou da questão de pesquisa: Quais são as evidências científicas acerca do efeito da prática regular de AF por pessoas com transtorno mental?
- 2) Amostragem ou busca na literatura científica, com aplicação de critérios de inclusão (publicações de artigos, teses e dissertações no período de 2001-2015, a partir da Lei da Reforma Psiquiátrica Brasileira, em 2001, em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, texto completo disponível, metodologia contendo os dados necessários para a obtenção dos níveis de evidência, tratar de procedimentos, intervenções ou diretrizes sobre a prática de AF e seu uso como forma de reinserção social); e como critério de exclusão (publicações indisponíveis em texto completo ou *link* inacessível por erro, outras formas de publicação). Este fato constitui uma limitação do estudo, pois o conhecimento buscado pode estar nesses outros tipos de publicações, tais como monografias, editoriais, manuais, livros e capítulos de livros. As bases de dados eletrônicos consultadas foram Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Cumulative International Nursing and Allied Health Literature, MEDLINE, Scientific Electronic Literature Online, COCHRANE e SciVerse Scopus, com consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e ao Medical Subject Headings (MeSH), a saber os seguintes descritores controlados: atividade física, apoio social, saúde mental, enfermagem, transtornos mentais, terapêutica e enfermagem psiquiátrica, com seus correspondentes descritores em espanhol e inglês. A fim de combinar os descritores, nas diferentes estratégias de busca, foram estabelecidos cinco turnos de combinação dos descritores, com intuito de alcançar a maior abrangência de busca e seus respectivos em língua inglesa e espanhola. Conforme a Quadro 1, os turnos de busca foram: 1º turno - "Atividade Física" and "Apoio Social" and "Saúde Mental" and "Enfermagem" - 5 estudos selecionados;

2º turno - "Atividade Física" and "Apoio Social" and "Enfermagem Psiquiátrica" - nenhum estudo selecionado; 3º turno - "Atividade Física" and "Apoio Social" and "Transtornos Mentais" and "Enfermagem" - 4 estudos selecionados; 4º turno - "Atividade Física" and "Apoio Social" and "Terapêutica" and "Enfermagem" - 1 estudo selecionado; e, 5º turno - "Atividade Física" and "Transtornos Mentais" and "Terapêutica" and "Enfermagem" - 4 estudos selecionados.

A seleção de estudos, ao final dos cinco turnos de levantamento na literatura científica chegou a 14 artigos selecionados. Foi identificada a repetição de artigos em alguns turnos e em algumas bases e, após suas exclusões, a amostra desta revisão ficou constituída por 8 estudos.

- 3) Categorização dos estudos, com extração dos dados através da aplicação do Protocolo de leitura dos estudos da amostra da revisão, com objetivo de extrair os dados dos artigos selecionados e seu preenchimento resultou, após uma organização e sumarização das informações através da aplicação da análise de conteúdo temática ou categorial que constituiu-se nas seguintes categorias: Enfermagem especializada, Sedentarismo e estilo de vida saudável, Apoio e rede social, Obesidade e síndrome metabólica, Incentivo à prática de atividade física e Ansiedade e atividade física. no Quadro 2, que apresenta uma sinopse para orientar a análise quanti e qualitativa dos artigos.
- 4) A avaliação dos estudos incluídos na revisão, com sua análise crítica.
- 5) Interpretação dos resultados, com sua discussão e propostas de recomendação, resultando nas categorias: I. Obesidade e síndrome metabólica; II. Enfermagem especializada; III. Sedentarismo e estilo de vida saudável; IV. Apoio e rede social; V. Incentivo à prática de atividade física; VI. Ansiedade e atividade física.

- 6) Síntese do conhecimento ou apresentação da revisão, com resumo das evidências disponíveis e detalhamento da revisão em documento descritivo, este artigo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

Apresentada a seguir, a Quadro 2 apresenta a distribuição dos artigos por variável de análise. Os elementos para a prática de AF, seus benefícios e os elementos para a reinserção social de pacientes foram abordados e discutidos separadamente.

Dentre os países que originaram os artigos que foram selecionados, destacam-se a Austrália, com três artigos, seguida pela Suécia com dois artigos, e os Estados Unidos da América (EUA), Reino Unido e Taiwan, com um artigo cada um. Convém comentar a ausência de artigos produzidos por pesquisadores do Brasil, o que acaba reforçando a necessidade de produção científica na área estudada e aumentando a relevância da presente RI.

Quanto ao ano de publicação, percebe-se uma maior concentração de artigos nos últimos cinco anos, destacando-se os anos 2008 e 2013 com maior número de publicações sobre o tema em estudo, com três artigos selecionados, seguido por 2012 e 2011 com um artigo cada. Percebe-se também uma lacuna para os anos de 2014 e 2015, com nenhuma produção encontrada sobre a temática estudada.

Os periódicos de maior destaque na área foram o *Issues in Mental Health Nursing* e o *International Journal of Mental Health Nursing*, com três artigos publicados cada. Os demais artigos foram publicados no *Research in Nursing & Health* e no *Journal of Advanced Nursing*, com um artigo em cada periódico.

Para avaliação das evidências científicas, optou-se pela utilização do sistema de classificação hierárquica da qualidade das evidências aplicado aos dados metodológicos de cada estudo apresentados na Quadro 2. Foi possível verificar a seguinte estratificação por níveis de evidência: 5 artigos de nível 6 e 3 artigos para o nível 2.

**Quadro 1.** Artigos selecionados após os cinco turnos do levantamento bibliográfico, por base de dados. Rio de Janeiro, janeiro 2016.

	Artigos selecionados segundo critérios de inclusão e exclusão:					Somatório por base de dados:
	1º turno	2º turno	3º turno	4º turno	5º turno	
LILACS	0	0	0	0	0	0
MEDLINE/PubMed	4	0	3	1	4	12
SciELO	0	0	0	0	0	0
COCHRANE	0	0	0	0	0	0
CINAHL	0	0	0	0	0	0
SciVerse Scopus	1	0	1	0	0	2
Somatório de artigos por termo	5	0	4	1	4	14
Registros encontrados						14
Registros após exclusão dos artigos repetidos nos 5 turnos						8

**Quadro 2.** Composição da amostra da RI, após os cinco turnos de levantamento bibliográfico. Rio de Janeiro, 2016.

Nº/Autor/Pais	Título do artigo	Periódico/Ano	Tipo/Evidencia	Descritores
1-Bergqvist A, Karlsson M, Wardig R, Hultsjö S, Foldemo A <sup>8</sup> /Suécia	Preventing the Development of Metabolic Syndrome in People with Psychotic Disorders - Difficult, but Possible: Experiences of Staff Working in Psychosis Outpatient Care in Sweden	Issues in Mental Health Nursing/2013	Estudo qualitativo - 4	"motor activity" and "social support" and "mental disorders" and "nursing"
2-Wardig R E, Bachrach-Lindstrom M, Foldemo A, Lindstrom T, Hultsjö S <sup>9</sup> /Suécia	Prerequisites for A Healthy Lifestyle- Experiences of Persons with Psychosis	Issues in Mental Health Nursing/2013	Estudo exploratório- qualitativo - 6	"motor activity" and "social support" and "mental disorders" and "nursing"
3-Beebe LH, Harris RB <sup>10</sup> /EUA	Description of Physical Activity in Outpatients with Schizophrenia Spectrum Disorders	International Journal of Mental Health Nursing/2013	Estudo clínico/ quantitativo - 2	"motor activity" and "mental disorders" and "therapeutics" and "nursing"
4-Usher K, Park T, Foster K, Buettner P <sup>11</sup> /Austrália	A Randomized Controlled Trial Undertaken to Test a Nurse - Led Weight Management and Exercise Intervention Designed for People with Serious Mental Illness who Take Second Generation Antipsychotics	Journal of Advanced Nursing/2012	Ensaio clínico randomizado/ experimental - 2	"motor activity" and "social support" and "therapeutics" and "nursing"
5-Park T, Usher K, Foster K <sup>12</sup> /Austrália	Description of a Healthy Lifestyle Intervention for People with Serious Mental Illness Taking Second- generation Antipsychotics	International Journal of Mental Health Nursing/2011	Estudo de Caso/ Revisão - 6	"motor activity" and "mental disorders" and "therapeutics" and "nursing"
6-Wand T, Murray L <sup>13</sup> /Austrália	Let's get Physical	International Journal of Mental Health Nursing/2008	Revisão - 6	"motor activity" and "mental disorders" and "therapeutics" and "nursing"
7-Carless D, Douglas K <sup>14</sup> /Reino Unido	Social Support for and Through exercise and Sport in a Sample of Men with Serious Mental Illness	Issues in Mental Health Nursing/2008	Estudo Etnográfico- Qualitativa - 6	"motor activity" and "social support" and "mental disorders" and "nursing"
8-Ma W-F, Lane H-Y, Laffrey SC <sup>15</sup> /Taiwan	A Model Testing Factors That Influence Physical Activity for Taiwanese Adults With Anxiety	Research in Nursing & Health/2008	Estudo Exploratório Transversal - 2	"motor activity" and "social support" and "mental health" and "nursing"

Após a leitura minuciosa e a coleta dos dados dos artigos incluídos na RI, auxiliado pelo Instrumento de Coleta, emergiram cinco categorias temáticas relacionadas ao objeto de estudo: Obesidade e síndrome metabólica, Enfermagem especializada, Sedentarismo e estilo de vida saudável, Apoio e rede social, Incentivo à prática de AF e Ansiedade e AF, tal como apresentado no Quadro 3, a seguir.

### Obesidade e síndrome metabólica

Um estudo com uma amostra de 24 de pessoas portadoras de esquizofrenia investigou os efeitos da prática de AF evidenciando que todas as mulheres e metade dos homens estavam com obesidade.<sup>10</sup>

Foi através destes resultados que pesquisadores da Austrália<sup>12</sup> resolveram conceber, baseado nas melhores evidências científicas disponíveis, o programa "Passport 4 Life", com o intuito de auxiliar as pessoas que fazem uso de antipsicóticos a adotarem um estilo de vida saudável e consequentemente alcançarem a manutenção ou perda de peso (de 1 a 4 Kg de peso ou 10% do peso corporal). O programa incluía alimentação saudável e aumento da prática de AF.

Outro estudo<sup>11</sup> randomizado com pessoas com transtorno psicótico que faziam uso de antipsicóticos de segunda geração, que estavam inseridos no programa "Passport 4 Life" também foi realizado. Porém, ao contrário do esperado, a pesquisa não apresentou resultados estatisticamente significativos para perda de peso pois, ao contrário do que se esperava antes da pesquisa, o tempo de 12 semanas foi insuficiente para alcançar totalmente os objetivos da pesquisa.

Outros estudos<sup>8,13,16,17</sup> ressaltaram o lugar de destaque da prevenção da síndrome metabólica em pessoas com transtorno mental e sintomas psicóticos ativos, que fazem uso de medicamentos antipsicóticos, porque estas pessoas com têm um risco aumentado de co-morbidades cardiometabólicas, incluindo os desvios metabólicos como a obesidade, a resistência à insulina, hipertensão e diabetes.<sup>16</sup> Estas condições co-mórbidas pode encurtar a expectativa de vida das pessoas com um transtorno mental grave em relação a quase 20% das pessoas sem transtorno mental.<sup>10</sup> O atendimento a pessoa com transtorno mental com risco para o desenvolvimento de síndrome metabólica requer um olhar integral do profissional de saúde, que destaque medidas com intuito de gerar intervenções voltadas à saúde física.

Os estudos apontam para um caminho ainda não demonstrado claramente, uma vez que seus percursos metodológicos não possibilitaram a estratificação total da evidência. Esse caminho precisa ser desvendado, porque a prática de AF pode colaborar neste processo. É necessário que um número maior de estudos com um número maior de participantes e com maior duração seja realizados, alinhados com o que a literatura descreve como suficiente para efetivamente gerar perda de peso e melhorar as taxas metabólicas das pessoas com transtorno mental em uso de antipsicóticos de segunda geração.

Cabe destacar que estes estudos e pesquisas ligaram apenas o desenvolvimento da síndrome metabólica e a contribuição da AF para preveni-la ou diminuir seus efeitos deletérios para os pacientes em uso deste tipo de antipsicóticos. Eles não abordaram o processo de ressocialização destes pacientes através da AF, até porque no país em que foram desenvolvidos este benefício não estava sendo buscado.

### Sedentarismo e estilo de vida saudável

O sedentarismo aflige de uma maneira vertiginosa o mundo moderno. A consequência disso é o adoecimento da população por doenças de ordem física, notadamente as que afetam o aparelho cardiovascular.<sup>16</sup> A implementação de mudanças no estilo de vida de pessoas com transtorno mental é um experimento muito difícil, mas possível. Mesmo que a maioria das pessoas com transtorno mental tinham conhecimentos da importância de viver de forma saudável, houve dificuldades para mudar seu estilo de vida, porque estas pessoas não apenas precisavam implementar mudanças nos seus hábitos cotidianos, mas também lidar e aceitar os sintomas psicóticos.<sup>8</sup> Assim o estudo identificou que os sintomas negativos e alterações cognitivas foram as maiores barreiras para a implementação de mudanças estilo de vida destas pessoas.

Estudos,<sup>8,9,18</sup> com pessoas com esquizofrenia, um transtorno psicótico importante na esfera da saúde mental, confirmam o baixo nível de AF.<sup>18</sup> Adultos saudáveis dão em média, entre 7000 e 13 000 passos no primeiro dia, enquanto os participantes do estudo deram em média apenas de 2384 - 4399 passos no mesmo período. Este resultado demonstra como o sedentarismo impera em pessoas com este transtorno.<sup>18</sup>

As evidências apontam que a adoção de um estilo de vida saudável pode colaborar no combate ao sedentarismo. Os

**Quadro 3.** Distribuição dos artigos segundo as categorias identificadas. Rio de Janeiro, janeiro 2016.

CATEGORIAS	NÚMERO DE ORDEM DOS ARTIGOS
I. Obesidade e síndrome metabólica	1,2, 3, 4, 5 e 6
II. Enfermagem especializada	1,2, 3, 4, 5 e 6
III. Sedentarismo e estilo de vida saudável	1, 2, 3, 4 e 5
IV. Apoio e rede social	1, 2, 5, 7 e 8
V. Incentivo à prática de atividade física	1, 2, 4 e 6
VI. Ansiedade e atividade física	8

profissionais de saúde mental, principalmente o Enfermeiro, alinhado com esta proposta de uma prática baseada em evidências, certamente irão investir em AF e promoção de modos mais saudáveis de vida.

## Apoio e Rede Social

Mesmo que as evidências científicas apontam para a importância de mudar o cenário da saúde mental com práticas mais saudáveis, um estudo denunciou que os participantes de seu estudo tinham recebido cuidados psiquiátricos por muitos anos e só recentemente perceberam uma mudança no sentido de direcionar um maior interesse na saúde física do que somente para a saúde mental, pelos prestadores de cuidados.<sup>9</sup>

O apoio social é provavelmente um pré-requisito para sucesso na iniciação e manutenção de exercícios para a maioria das pessoas. No entanto, atualmente existem poucas pesquisas sobre como apoio social pode ser mais efetivamente oferecido para as pessoas com transtorno mental que desejam desenvolver exercícios regularmente.<sup>14</sup>

A inclusão de um enfermeiro na liderança das atividades e do exercício é um componente importante para os participantes.<sup>12,14</sup> Um membro da equipe em sessões de exercício com os clientes é um motivador para a participação e aumenta a interação social.<sup>8,11,12,14</sup>

Outra possibilidade para levar a adesão da prática de AF são as ações de sensibilização para o potencial benefício da atividade. O apoio informacional ajudou a gerar interesse e motivação dos participantes de um dos estudos para começar a trabalhar com um determinado exercício ou atividade esportiva.<sup>14</sup> A educação em saúde, elemento do apoio informativo, deve ser um elo<sup>1</sup> articulador e potencializador de qualquer ação assistencial. Ela tem poder transformador e é um importante aliado para a prática de AF.

Apoio tangível, que diz respeito ao aspecto financeiro do apoio social, teve um efeito simples, mas poderoso sobre o envolvimento em atividades físicas e na realização de esportes. Sua importância foi mais claramente evidenciada sob a forma de assistência financeira e a satisfação de necessidades básicas, tais como os transportes, que serviram para minimizar as barreiras enfrentadas pelos participantes no acesso às instalações onde iriam ser praticadas as AF, tal como um esporte.<sup>14</sup> No entanto o fato de não possuir recursos financeiros não pode ser o motivo da não realização de AF, pois andar a pé é gratuito, portanto bem acessível.

A prescrição de atividades físicas deve considerar a questão financeira da pessoa.<sup>12,15,16</sup> O estudo com o "*Passport 4 Life*" desenvolveu sessões de exercícios que incluíam uma variedade de atividades de baixo ou nenhum custo, tais como caminhadas, natação e esportes em grupo. Sugere que o apoio tangível (financeiro) é provavelmente um elemento essencial de forma de apoio social, como resultado dos obstáculos socioeconômicos enfrentados por muitas pessoas com problemas de saúde mental grave e permanentes.

Estar inserido em sua rede de atenção, recebendo apoio social nas diversas esferas de sua vida é característica importante para quem recebe apoio social comunitário.<sup>14</sup> Na prática, isto significa que estes trabalhadores comunitários ajudam o indivíduo a exercer, por exemplo, a opção de andar a pé em vez de pegar o ônibus ou que estes trabalhadores estejam envolvidos em compras de alimentos, para que o indivíduo adquira produtos adequados.<sup>9,13</sup>

O apoio social no contexto da saúde mental não é uma "via de mão única"; não é apenas o caso de que as pessoas com transtorno mental se beneficiam do apoio social, mas que, por vezes, eles também podem se beneficiar ao dar apoio social a outros, por meio do compartilhamento e associação do exercício físico ou no esporte em grupo. Este processo de partilha pode ser uma maneira valiosa de reconstrução de um senso de comunidade entre as pessoas que estão vivendo e se recuperando de graves problemas de saúde mental.<sup>14</sup>

O caminho de reinserção social da pessoa com transtorno mental é extremamente tortuoso e cheio de obstáculos. Cabe aos envolvidos nos projetos de inserção social descobrir possibilidades de apoio social que atenda as necessidades individuais de promoção de saúde. As evidências aqui apontadas, podem nos auxiliar no estabelecimento dessas estratégias de cuidado em saúde mental.

## Incentivo à prática de atividade física

Em um estudo com profissionais da saúde, enfermeiros de saúde mental em sua maioria, que lidam com pessoas com transtorno psicótico, houve o relato de que as pessoas com transtorno mental deveriam ser estimuladas a prática de exercício regular ou exercício prescrito, como por exemplo, a praticarem caminhadas diárias.<sup>8</sup>

Mesmo que os profissionais considerem importante o investimento em modos de vida mais saudáveis para a população com transtornos mentais, ficam presos a fase de planejamento da prática de AF, sem conseguirem colocar em prática esta vontade.<sup>9</sup> O fato de o transtorno mental afetar a vontade (vontade) da pessoa parece ser um dos motivos que o levam a este tipo de comportamento. Sem incentivo a prática de AF, sair desta posição se torna cada vez mais difícil para a pessoa com transtorno mental.

As pessoas que se exercitam regularmente relatam frequentemente um efeito de bem estar.<sup>11</sup> Corroborando com o exposto, a AF não é apenas uma opção eficaz para perda de peso, mas também para sintomas tais como os da depressão e em alucinações, e por isso deve ser incentivada.<sup>9</sup> A AF auxilia a pessoa a se ver de forma mais positiva, por exemplo, o fato de ao iniciar a prática de AF, esta pessoa logo se agrada de sua imagem corporal, enaltecendo a perda de peso e sua força física.

Sabendo-se que a maior parte das intervenções bem sucedidas direcionadas à perda de peso inclui uma combinação de abordagens ao invés de apenas uma isoladamente, a intervenção foi desenvolvida associando práticas educativas, exercícios, mudança no estilo de vida e dieta.<sup>8,11</sup>

Em contrapartida ao que se acreditava, a abordagem motivacional, enaltecendo a prática de AF e adoção de hábitos saudáveis a saúde, parece não ter surtido efeito, já a aplicação do programa "Passport 4 Life" não apresentou resultados estatisticamente significativos.<sup>11</sup> Possivelmente essa técnica fez pouca diferença no resultado global ou que as técnicas motivacionais precisam ser ofertadas mais do que uma vez na semana (período superior ao ofertado) para que mudanças comportamentais ocorram.

O incentivo a prática de AF deve ser incorporado ao cotidiano assistencial dos profissionais da saúde mental. Abordagens motivacionais podem servir de estratégia para que a pessoa com transtorno mental entenda a importância da prática regular de AF. Convém lembrar que ela não pode ser uma estratégia isolada e nem pode ser feita uma única vez ou em poucas vezes ao longo de um programa de atividades. É necessário a oferta regular de tal prática, para que as pessoas que a recebem não percamos a motivação da realização de AF e adoção de um estilo de vida saudável.

### Ansiedade e atividade física

Apesar do traço de ansiedade não ter uma influência direta sobre AF, teve um efeito indireto nas outras variáveis, resultando em menores níveis de AF. Os resultados sugerem que para os indivíduos com ansiedade, o traço de ansiedade é um fator crucial que influencia os estados emocionais e os processos cognitivos dos participantes.<sup>15</sup> Portanto, a ansiedade por si só, pode ser um elemento dificultador para a prática de AF.

Os resultados apontados pelos estudos indicam que o estresse teve uma forte influência direta no estado de ansiedade para esses indivíduos. Isto sugere que os educadores de saúde devem enfatizar AF como uma estratégia benéfica para gerenciamento de estresse em programas de intervenção para Indivíduos com ansiedade.<sup>15</sup>

No desenvolvimento do estudo, realizado em *Taiwan*, foram observados os benefícios da prática de AF. Os autores sugerem que as terapias para a pessoa com ansiedade devem incluir participação em programas regulares de AF e incorporação de pequenos programas de educação em saúde, com foco voltado para a troca de experiências, em grupo, o que irá gerar grande benefício para as pessoas que receberem esta atividade.<sup>15</sup>

A AF regular traz benefícios para indivíduos com sintomas depressivos e ansiosos, com destaque aos efeitos dos exercícios aeróbicos sobre os sintomas de depressão. Além disso, a AF melhora a qualidade de vida de pessoas com doenças não-psiquiátricas, tais como doença arterial oclusiva periférica e fibromialgia e coopera no alívio de condições tão adversas como abstinência a nicotina.<sup>19-22</sup>

A ansiedade é um componente presente na sociedade em um contexto geral. Os estresses diários e obstáculos que se apresentam, em diferentes níveis, à população, podem desencadear quadros ansiosos de forma a prejudicar o desempenho diário do indivíduo. Mais uma vez, as evidências aqui apresentadas, apontam para os benefícios da prática de AF.<sup>19,20</sup>

Embora a categoria apresente um estudo de evidência forte, ainda são necessários novos estudos em diferentes regiões do mundo para que de fato a prática de AF possa ter seu valor reconhecido para aplicação nos diferentes contextos de assistência em saúde mental. Mesmo assim, este estudo poderá servir de base de sustentação para o desenvolvimento de programas de AF voltados para as pessoas com ansiedade.

### CONCLUSÃO

Esta RI evidenciou a eficácia terapêutica da prática de AF por pessoas com transtorno mental, destacadamente pela reinserção social, prometendo importantes benefícios, individuais e coletivos apropriados à promoção da saúde, com a mudança no estilo de vida, reduzindo a ansiedade e promovendo a integração de pessoas com transtorno mental na sociedade. Destaca-se a necessidade de maior aprofundamento dos estudos com relação à evidências científicas da prática de AF à saúde, em relação a ganho de peso e a prevenção da síndrome metabólica.

Observou-se a ausência de estudos nacionais na amostra desta RI, inspirando novos estudos no campo da saúde mental relacionados à AF como estratégia para a eficácia terapêutica e, em particular, no que diz respeito ao cuidado de enfermagem.

Este estudo permite refletir sobre os efeitos da AF praticada por pessoas com transtornos mentais, no contexto da reabilitação psicossocial, considerando que o cuidado de enfermagem requer o alargamento de suas ações em saúde mental incluindo novas estratégias terapêuticas voltadas para a melhoria do estilo de vida, que inclua não somente a AF, mas também outras práticas educativas com temas de importância para a qualidade de vida das pessoas e grupos.

### REFERÊNCIAS

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* [internet]. 1985; [cited 2016 Nov 03]; 100(2):126-31. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
2. United States of American. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Vision for a Healthy and Fit Nation. Rockville. DHHS; 2010 [cited 2016 Nov 03]. Available from: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/healthy-fit-nation/obesityvision2010.pdf>
3. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2010 [cited 2016 Nov 03]. Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)
4. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet* [internet]. 2012; [cited 2016 Nov 03]; 380(9838):247-57. Available from: [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60646-1/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60646-1/fulltext). [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
5. Melo LGSC, Oliveira KRSG, Vasconcelos-Raposo J. A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. *Rev Latino-am Psicopatol Fundam* [internet]. 2014; [cited 2016 Nov 03]; 17(3):501-14. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rfpf/v17n3/1415-4714-rfpf-17-03-00501.pdf>. <http://dx.doi.org/10.1590/1415-4714.2014v17n3p501-8>

6. Roble OJ, Moreira MIB, Scagliusi FB. A educação física na saúde mental: construindo uma formação na perspectiva interdisciplinar. *Interface (Botucatu)* [Internet]. Abr/Jun 2012; [cited 2016 Nov 22]; 16(41):567-78. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/icse/v16n41/aop3112.pdf>. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832012005000033>
7. Soares CB, Hoga LAK, Peduzzi M, Sangaleti C, Yonekura TS, Silva DRAD. Integrative review: concepts and methods used in nursing. *Rev Esc Enferm USP* [internet]. 2014; [cited 2016 Nov 03]; 48(2):335-45. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n2/0080-6234-reeusp-48-02-335.pdf>. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-6234201400002000020>
8. Bergqvist A, Karlsson A, Foldemo A, Wårdig R, Hultsjö S. Preventing the Development of Metabolic Syndrome in People with Psychotic Disorders - Difficult, but Possible: Experiences of Staff Working in Psychosis Outpatient Care in Sweden. *Issues Mental Health Nurs* [internet]. 2013; [cited 2016 Nov 22]; 34(5):350-8. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/01612840.2013.771234>. <http://dx.doi.org/10.3109/01612840.2013.771234>
9. Wårdig RE, Bachrach-Lindström M, Foldemo A, Lindström T, Hultsjö S. Prerequisites for a Healthy Lifestyle Experience of Persons with Psychosis. *Issues Mental Health Nurs* [internet]. 2013; [cited 2016 Nov 22]; 34(8):602-10. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/01612840.2013.790525>. <http://dx.doi.org/10.3109/01612840.2013.790525>
10. Beebe LH, Harris RF. Description of physical activity in outpatients with schizophrenia spectrum disorders. *Int J Ment Health Nurs* [internet]. 2013; [cited 2016 Nov 22]; 22(5):430-6. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23279453>. <http://dx.doi.org/10.1111/inm.12008>
11. Usher K, Park T, Foster K, Buettner P. A randomized controlled trial undertaken to test a nurse-led weight management and exercise intervention designed for people with serious mental illness who take second generation antipsychotics. *J Adv Nurs* [Internet]. 2013; [cited 2016 Nov 02]; 69(7):1539-48. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jan.12012/full>. <http://dx.doi.org/10.1111/jan.12012>
12. Park T, Usher K, Foster K. Description of a healthy lifestyle intervention for people with serious mental illness taking second-generation antipsychotics. *Int J Ment Health Nurs* [Internet]. 2011; [cited 2016 Nov 02]; 20(6):428-37. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1447-0349.2011.00747.x/full>. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1447-0349.2011.00747.x>
13. Wand T, Murray L. Let's get physical. *Int J Ment Health Nurs* [internet]. 2008; [cited 2016 Nov 02]; 17(5):363-9. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1447-0349.2008.00559.x/full>. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1447-0349.2008.00559.x>
14. Carless D, Douglas K. Social Support for and Through Exercise and Sport in a Sample of Men with Serious Mental Illness. *Issues Mental Health Nurs* [internet]. 2008; [cited 2016 Nov 02]; 29(11):1179-99. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01612840802370640>. <http://dx.doi.org/10.1080/01612840802370640>
15. Ma WF, Lane HY, Laffrey SC. A model testing factors that influence physical activity for Taiwanese adults with anxiety. *Res Nurs Health* [internet]. 2008; [cited 2016 Nov 02]; 31(5):476-89. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/nur.20279/pdf>. <http://dx.doi.org/10.1002/nur.20279>
16. Millar HL. Development of a health screening clinic. *Eur Psychiatry* [internet]. 2010; [cited 2016 Nov 02]; 25Suppl 2:29-33. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20620883>. [http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338\(10\)71703-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338(10)71703-X)
17. Strassnig M, Brar JS, Ganguli R. Low cardiorespiratory fitness and physical functional capacity in obese patients with schizophrenia. *Schizophr Res* [internet]. 2011; [cited 2016 Nov 02]; 126(1-3):103-9. Available from: [http://www.schres-journal.com/article/S0920-9964\(10\)01600-2/fulltext](http://www.schres-journal.com/article/S0920-9964(10)01600-2/fulltext). <http://dx.doi.org/10.1016/j.schres.2010.10.025>
18. Tudor-Locke CE, Myers AM. Methodological considerations for researchers and practitioners using pedometers to measure physical (ambulatory) activity. *Res Q Exerc Sport* [internet]. 2001; [cited 2016 Nov 02]; 72(1):1-12. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11253314>. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2001.10608926>
19. Morgan WP. Affective beneficence of vigorous physical activity. *Med Sci Sports Exerc* [internet]. 1985; [cited 2016 Nov 20]; 17(1):94-100. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3157040>
20. Leppämäki SJ, Partonen TT, Hurme J, Lonnqvist JK. Randomized Trial of the Efficacy of Bright-Light Exposure and Aerobic Exercise on Depressive Symptoms and Serum Lipids. *J Clin Psychiatry* [Internet]. 2002; [cited 2016 Nov 20] 63(4):316-21. Available from: <http://www.psychiatrist.com/jcp/article/Pages/2002/v63n04/v63n0408.aspx>
21. Gartenmann CH, Kirchberger I, Herzog M, Baumgartner I, Saner H, Mahler F, Meyer K. Effects of exercise training program on functional capacity and quality of life in patients with peripheral arterial occlusive disease: evaluation of a pilot project. *Vasa* [internet]. 2002; [cited 2016 Nov 10]; 31(1):29-34. Available from: <http://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1024/0301-1526.31.1.29>. <http://dx.doi.org/10.1024/0301-1526.31.1.29>
22. Gowans SE, deHueck A, Voss S, Silaj A, Abbey SE, Reynolds WJ. Effect of a randomized, controlled trial of exercise on mood and physical function in individuals with fibromyalgia. *Arthritis Rheum* [internet]. 2001; [cited 2016 Nov 10]; 45(6):519-29. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11762686>