



RESUMO DOS 120 ANOS DA EEAP

**UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
NO COTIDIANO DOS PACIENTES PSIQUIÁTRICOS**

Priscila Bastos Mayworm¹, Ana Paula Carvalho Orichio², Rodrigo Oliveira Setta³,
Bruno Silva⁴, Viviane Reis Fontes da Silva⁵

RESUMO

Objetivos: Levantar informações na literatura científica acerca da prática de atividade física na redução do sedentarismo; Elaborar uma proposta de atividades físicas através de atuação interdisciplinar e; Contribuir cientificamente para a área de atuação psiquiátrica de forma a divulgar a importância da prática de atividade física pelos pacientes no combate ao sedentarismo. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica sistemática sobre a prática de atividade física e seus benefícios. **Resultados:** Os benefícios da prática de atividade física associados à saúde e o bem estar, assim como riscos predisponentes ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionados ao sedentarismo. **Conclusão:** Diante dos estudos descritos anteriormente, verifica-se que o exercício físico sistematizado pode acarretar diversos benefícios tanto na esfera física quanto mental do ser humano, proporcionando uma melhor qualidade de vida. **Descritores:** Psiquiatria, Enfermagem, Atividade física.

¹ Enfermeira pós-graduada em Enfermagem do Trabalho pela faculdade Souza Marques. 1 Tenente da Marinha - UISM. E-mail: priscila.mayworm@hotmail.com. ² Enfermeira. Mestre em Enfermagem EEAN/UFRJ. Doutoranda em Enfermagem EEAN/UFRJ. Capitão de Corveta da Marinha do Brasil. Coordenadora do Curso de Enfermagem da UCB. E-mail: anaorichio@gmail.com. ^{3,4} Instituição: Marinha do Brasil. ⁵ Enfermeira especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. ^{1º} Tenente da Marinha do Brasil - UISM. Enfermeira da Pediatria do HMSA/RJ/SMS. E-mail: vivianereis12@bol.com.br.

INTRODUÇÃO

Após o advento da criação da Lei de Paulo Delgado, nº 10.216, disseminou-se a necessidade de estruturação na internação de forma a oferecer assistência integral à pessoa portadora de transtornos mentais, incluindo serviços médicos, de assistência social, psicológicos, ocupacionais, de lazer, e outros.

Com o objetivo de se adequar às normas vigentes, este trabalho tem como objeto de estudo o combate ao sedentarismo através das práticas de atividades físicas por pacientes psiquiátricos e as vantagens desta prática no incremento da qualidade de vida

Os objetivos: Levantar informações na literatura científica acerca da prática de atividade física na redução do sedentarismo; Elaborar uma proposta de atividades físicas através de atuação interdisciplinar e; Contribuir cientificamente para a área de atuação psiquiátrica de forma a divulgar a importância da prática de atividade física pelos pacientes no combate ao sedentarismo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica sistemática sobre a prática de atividade física e seus benefícios. Tradicionalmente, a revisão sistemática é um estudo retrospectivo secundário que facilita a elaboração de diretrizes clínicas. Os estudos investigados podem ser ensaios clínicos aleatórios, estudos de coorte, estudos de caso ou qualquer outro tipo de estudo (CLARKE, 2001).

RESULTADOS

O contexto histórico das políticas de saúde mental que nortearam o modelo de assistência psiquiátrica no Brasil nas últimas décadas, nos deixou uma grande população de pacientes institucionalizados (pacientes crônicos), que devido a longa permanência dentro da instituição, trouxeram consigo seus efeitos iatrogênicos, como também a degeneração própria da idade avançada. A prática de atividade física é o grande aliado destes pacientes na melhora da qualidade de vida com os exercícios físicos.

Os benefícios da prática de atividade física associados à saúde e o bem estar, assim como riscos predisponentes ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionados ao sedentarismo, são amplamente apresentados e discutidos na literatura (BOUCHARD *et al*, 1994).

CONCLUSÃO

Diante dos estudos descritos anteriormente, verifica-se que o exercício físico sistematizado pode acarretar diversos benefícios tanto na esfera física quanto mental do ser humano, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

No entanto administrado de maneira equivocada e sem embasamento científico pode alterar negativamente os comportamentos dos pacientes prejudicando o desempenho físico e cognitivo dos mesmos.

REFERÊNCIAS

BRASIL, M. S. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus: hipertensão arterial e diabetes mellitus/ Departamento de ações programáticas estratégicas - Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

Bouchard C, Shephard RJ, Stephins T. Physical activity, fitness and health: International Proceedings and Consensus Statement. Champaign, Illinois: Human Kinetics; 1994.

Coimbra VCC, Guimarães J, Silva MCF, Kantorski L, Scatena MCM. - Reabilitação psicossocial e família: considerações sobre a reestruturação da assistência psiquiátrica no Brasil. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 07, n 01, p. 99-104, 2005.

Pitta A. O que é reabilitação psicossocial no Brasil, hoje. In: Pitta A. (org.). Reabilitação psicossocial no Brasil. São Paulo: Hucitec; 1996. p. 19-26

Sociedade Brasileira de Cardiologia - IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão 2002; cap. 5:13-14 - SBC.

Recebido em: 30/08/2010

Aprovado em: 29/12/2010