



**Evento:** XXIX Seminário de Iniciação Científica

## **GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA COMO ALTERNATIVA DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA <sup>1</sup>**

**PHYSICAL ACTIVITY GROUP AS AN ALTERNATIVE TO PROMOTE MENTAL HEALTH IN THE  
PANDEMIC**

**Giovana Smolski Driemeier<sup>2</sup>, Larissa Tolfo Gottin<sup>3</sup>, Moane Marchesan Krug<sup>4</sup>**

1 Trabalho oriundo do Projeto de iniciação científica PIBIC/UNIJUI.

2 Aluna do curso de Psicologia da Unijuí e bolsista PIBIC/UNIJUI

3 Aluna do curso de Educação Física da Unijuí e bolsista PIBIC/cnpq

4 Professora do curso de Educação Física da Unijuí, mestre e doutora em Educação Física.

### **RESUMO**

O objetivo deste estudo foi descrever a proposta do Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde da UNIJUI, Campus Santa Rosa, no período da pandemia e conhecer as percepções dos usuários sobre as ações desenvolvidas. Para isso foi realizado um estudo qualitativo com 14 usuários deste espaço. Os resultados apontaram que a equipe se reinventou neste período e que os usuários avaliaram as ações de maneira positiva para a sua saúde, em especial, para sua saúde mental.

**Palavras-chave:** Saúde. Doença crônica. Covid-19. Práticas corporais. Vínculo.

### **INTRODUÇÃO**

A OMS (2006) define saúde como um estado de completo bem estar físico, psíquico e social e, essa definição já vem recebendo críticas devido à dificuldade de alinhar essas três esferas ao mesmo tempo e a todo momento. Com o despontar da pandemia da covid-19 em 2020 (WHO, 2020), atingir esse estado tornou-se ainda mais difícil, pois, mesmo que o sujeito não seja acometido por nenhuma doença orgânica, a dimensão psíquica se fragiliza.

A saúde mental, definida como estado de bem-estar que permite a cada sujeito alcançar seu potencial, enfrentar certas dificuldades naturais do cotidiano e a trabalhar de forma produtiva, contribuindo com a sociedade (OMS, 2019) – é um aspecto bastante fragilizado no momento pandêmico. Devido ao isolamento social, recomendado pelo



Ministério da Saúde como uma estratégia para evitar o contágio e disseminação da doença (BRASIL, 2020a), as pessoas tiveram a redução das relações sociais, outrora constituintes de sua subjetividade, acarretando em drásticas consequências para a saúde mental.

Desta maneira a saúde mental torna-se um ponto a ser debatido, necessitando de intervenções que tragam soluções para a população. Dentre essas soluções, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2020b) recomendou que a população buscasse manter vínculos, de forma virtual e que se mantivesse ativa em atividades físicas, cognitivas e que gerassem prazer pessoal. Tendo essa recomendação (BRASIL, 2020 b) como base, equipe de trabalho do Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde (LAFPS) da UNIJUÍ, Campus Santa Rosa, decidiu por não encerrar as atividades com os usuários, readaptando a proposta presencial para o formato online.

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo descrever a proposta do LAFPS no período da pandemia e conhecer as percepções dos usuários sobre as atividades desenvolvidas.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa (BARDIN, 2011), do tipo descritiva e exploratória (GIL, 2008) pois visou descrever em um primeiro momento as ações desenvolvidas pelo LAFPS no período da pandemia e, explorar as percepções dos sujeitos que participaram das atividades.

Para que os objetivos fossem contemplados foi realizada uma entrevista individual, online, que foi gravada, com 14 usuários, de ambos os sexos, com idades de 49 a 70 anos, todos portadores de pelo menos um doença crônica. Para a condução do estudo seguimos as normas da Resolução 466/12 (BRASIL, 2012), que relatam sobre os cuidados éticos.

Após as entrevistas, os dados foram transcritos e analisados pela análise de discurso (BADIN, 2011), conforme expostos no próximo tópico, dos resultados e discussão.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O LAFPS é um espaço de ensino, articulado com a pesquisa e com a prestação de serviços, que visa a excelência em todas as dimensões mencionadas. O objetivo maior do



LAFPS é promover a saúde da população e proporcionar uma maior qualidade de vida aos seus usuários a partir de atividades físicas, de educação em saúde e da psicologia.

Com a pandemia, as atividades presenciais do LAFPS tiveram de ser suspensas. No entanto, as atividades online começaram a ser exploradas. Dentre elas estavam as vídeo chamadas com os usuários, que simulavam os próprios horários de exercícios já estabelecidos no laboratório e o atendimento psicológico para quem demandasse. As rodas de conversas, tradicionais no espaço, migraram para o aplicativo do google meet, trazendo os temas que fossem percebidos como demanda do grupo. Além das atividades online, foi realizada modalidade de *drive thru*, visando aproximar os participantes, sem comprometer a sua segurança.

Este espaço possibilita a formação de um grupo, que além de proporcionar melhoras em relação ao corpo físico propõe a constituição de um espaço de convivência social. Os usuários relatam que o laboratório lhes proporcionou muitas amizades, e que o convívio que ocorre lhes proporciona uma melhora nos estados de ansiedade e conseqüentemente da saúde mental. Um dos participantes diz: *“É uma família no laboratório, parece pra mim uma segunda família...” (Participante 1).*

Durante a realização das entrevistas surgiram falas que demonstraram as percepções dos usuários sobre a falta das atividades em âmbito presencial e também, sobre a importância de manter as atividades online como forma de fortalecer o grupo, ter apoio social e para seguir cuidando da saúde. Algumas falas como: *“...a gente sente falta daquele convívio diário e dessa parte do exercício, pelo menos a gente não ficava trancado dentro de casa. Por que tu sente essa falta da convivência, do laboratório, dos amigos que a gente fez lá, outros que têm o mesmo problema, do apoio da [técnica], dos estagiários... (Participante 1).”* e *“É que assim, tu sai de casa né e vai pra um grupo ali que tu conversa, dá risada né, isso não tem preço, que né, agora eu estou 1 ano e pouco só em casa, antes tu sai tu via os colega, tu ia nos aniversário, tinha as janta e isso acabou, tanto é que nessa época até perdeu um colega (Participante 2)”* demonstram o estabelecimento dos laços afetivos com os integrantes do grupo, com a técnica e estagiários. Freud (1923) declara que esse convívio fomenta uma incorporação dos traços dos outros sujeitos para o seu próprio ego, caracterizando o mecanismo da identificação. Para ele, essas incorporações são salutares para o ego, considerando a nossa constituição psíquica embasada no social.



Assim, denota-se a ocorrência de certa angústia pela ausência dessas atividades presenciais. Isso porque, a pandemia intensificou a perda dos laços de convívio social, já naturais nessa fase da vida, a do envelhecimento (MUCIDA, 2017).

Por outro lado, a ocorrência das atividades online, se posta como uma suplência para os usuários, nesse momento de dificuldade: “[...] além de ser bom pra, no caso de praticar atividade física, ainda interagir com o estagiário [...] com vocês, mesmo quando a gente fez entre 2 [...] não deixa de ser uma distração, da rotina que vinha tendo” (Participante 4)

*Foram muito boas [às atividades online], claro que a gente sente falta daquele contato com todas, mas era tipo assim, esperando aquela hora pra perguntar pro professor, e meu parceiro que era o Walter, era assim muito bom. (Participante 5)*

Com essas falas, percebe-se que o laboratório cumpriu um papel importante no fortalecimento dos vínculos afetivos, continuação das atividades físicas e possibilidade de distrações, importantes para o estabelecimento da saúde mental no período da pandemia, ainda mais em sujeitos psiquicamente vulneráveis.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Tendo em vista os resultados apresentados, é possível perceber que o LAFPS tornou-se um espaço de promoção e estabelecimento de laços sociais e possibilitou a promoção da saúde mental, mesmo com o distanciamento social.

No período da pandemia, a ausência das atividades presenciais e o afastamento físico dos colegas é gerador de angústia e sofrimento. No entanto, as atividades online geram suplência, em alguma medida para essa falta, propondo momentos de distração, interação e atividades físicas para os usuários. Com isso, concluímos que o LAFPS se posicionou como uma forma de enfrentamento da pandemia em termos de saúde mental dos usuários.

Por fim, ressalto que o presente resumo possui uma articulação com a temática do salão do conhecimento, pois trouxe a reflexão sobre a utilização das tecnologias como forma de inovação das atividades do LAFPS, possibilitando a aproximação com os usuários e o desenvolvimento de trabalho em um período pandêmico. Ainda, comprovou a importância de abordar temas transversais da ciência, como um fenômeno de reinvenção constante dos seus meios de trabalho, auxiliando na promoção da saúde da população.



## AGRADECIMENTOS

Agradecimento ao Programa de Bolsas da Unijuí pelo financiamento da bolsa de Iniciação Científica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.

BRASIL. Ministério da saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Recomendação nº 027**, de 22 de abril de 2020. Brasília: 2020 a. Acesso em: 18 jun. 2021.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Por que é importante manter-se fisicamente ativo durante a pandemia de Covid-19?** 2020 b. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/material-para-web/porque-e-importante-manter-se-fisicamente-ativo-durante-pandemia-de>. Acesso em: 18 jun. 2021.

\_\_\_\_\_. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2021.

FREUD, Sigmund. O ego e o id (1923). In: \_\_\_\_\_. **Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 2006. Cap. 1, p. 14-81. v. 19.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MUCIDA, Ângela. **O sujeito não envelhece**: psicanálise e velhice. Belo Horizonte: Autêntica, 2017.

SANTÉ, Organization Mondiale de la. **10 faits sur la santé mentale**. Octobre 2019. Disponível em francês em: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/fr/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/). Acesso em: 25 jun. 2021.

SAÚDE, Organização Mundial da. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Documentos básicos, suplemento da 45ª edição, outubro de 2006. Disponível em espanhol em: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf). Acesso em: 18 jun. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION / WHO. **WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-atthe-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020>. Acesso em: 25 jun. 2021.