

## Hidroginástica para usuários do Centro de Atenção Psicossocial de Horizonte: saúde mental e qualidade de vida

### *Hydrogymnastics for Psychosocial Care Center of Horizonte city's users: mental health and life quality*

Ana Julia Abreu Carlos<sup>1</sup>, Léo Barbosa Nepomuceno<sup>2</sup>, Edson Silva Soares<sup>3</sup>,  
Ainara Tavares Pedroza<sup>4</sup>

#### Resumo

Avaliar benefícios decorrentes da prática da hidroginástica, em termos de qualidade de vida e saúde, a partir da análise da percepção de usuários de um Centro de Atenção Psicossocial (Caps). Utiliza a abordagem qualitativa de pesquisa com enfoque avaliativo. A amostra foi constituída por 10 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 38 e 70 anos, participantes das atividades de hidroginástica promovidas pelo Centro de Atenção Psicossocial no município de Horizonte - Ceará. Os dados foram coletados por meio de entrevista semiestruturada com usuários do Caps. Entre os principais benefícios destacam-

se as contribuições da referida prática para a ampliação de amizades e vínculos afetivos, para desmedicalização dos tratamentos nos Caps, especialmente com a redução no consumo de medicamentos psicotrópicos. A hidroginástica apresentou benefícios para a saúde mental e qualidade de vida, ao tornar gradualmente a vida desses sujeitos mais autônoma e saudável, revelando dimensões importantes da relação entre atividade física e saúde.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Exercício físico; Qualidade de vida.

#### Abstract

This study aims to evaluate the benefits which hydrogymnastics can offer in terms of quality of life and health, based on the analysis of users' perception of a Psychosocial Care Center (Caps). It uses the qualitative research approach, with an evaluation perspective. The sample

1. Profissional de Ed. Física. Residente em Saúde Mental Coletiva - Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP - CE).

2. Psicólogo. Doutor em Saúde Coletiva – Professor do Instituto de Educação Física e Esportes. Universidade Federal do Ceará (UFC).

3. Profissional de Ed. Física. Doutor em Saúde Pública - Professor do Instituto de Educação Física e Esportes. Universidade Federal do Ceará (UFC).

4. Enfermeira. Residente em Saúde Mental Coletiva - Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP - CE)

consisted of 10 individuals, of both sexes, 2 men and 8 women, aged between 38 and 70 years, participating in hydrogymnastic activities promoted by a Psychosocial Care Center in the city of Horizonte, Ceará. Data were collected through a semi-structured interview with users of a Caps. We highlight the contributions of this practice to the expansion of friendships and affective connections, for the demedicalization of treatments in CAPS, especially with the reduction of the psychotropic drugs consumption. Hydro gymnastics presented great effects on mental health and life quality by gradually making the life of these people more autonomous and healthier, revealing important dimensions of the relationship between physical activity and health.

**Keywords:** Mental health. Physical exercise. Quality of life.

## Introdução

A história das políticas de saúde mental do Brasil é permeada pela mobilização e atuação de usuários, familiares e trabalhadores do setor saúde na busca pela melhoria e humanização dos serviços de saúde, empreendendo críticas importantes ao modelo biomédico de assistência e à lógica manicomial de organização das práticas. Os movimentos reivindicatórios ganharam força, especialmente, pelo contexto social em que o tema dos direitos humanos estava em evidência, no período da ditadura militar e, também, pela repercussão positiva de experiências exitosas de práticas alternativas desenvolvidas em países europeus, na substituição de um modelo baseado no hospital psiquiátrico por um modelo de serviços comunitários com forte inserção territorial<sup>1</sup>.

Frutos desse processo histórico de mudanças nas políticas de saúde mental, foram criados alguns equipamentos de

saúde com o intuito de desenvolverem práticas substitutivas frente ao modelo biomédico manicomial. O Centro de Atenção Psicossocial (Caps) é criado para ser um desses equipamentos, caracterizado por ser um serviço de saúde aberto, com enfoque comunitário, onde são atendidas pessoas que sofrem com transtornos mentais, psicoses, neuroses graves e demais quadros persistentes que justifiquem sua permanência num dispositivo de cuidado intensivo, comunitário, personalizado com base na promoção de vida. O Caps tem como objetivo oferecer atendimento à população, através de acompanhamento clínico e de atividades que promovam a reinserção social dos usuários por meio de trabalho, lazer, exercícios dos direitos civis e fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários<sup>2</sup>.

Os trabalhadores dos Caps compõem equipes multiprofissionais com técnicos e profissionais de nível superior. “Os profissionais de nível superior são: enfermeiros, médicos, psicólogos, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais, professores de educação física ou outros necessários para as atividades oferecidas nos Caps”<sup>2</sup>. Os Caps, com a abertura de equipes multiprofissionais e a busca por práticas alternativas frente aos tradicionais serviços psiquiátricos, criam condições facilitadoras para a diversificação das formas de cuidado em saúde mental. Nesse contexto, os Caps constituem-se em espaços expressivos para a inserção do profissional de Educação Física nas políticas de saúde mental do Sistema Único de Saúde.

O profissional de Educação Física vem ganhando espaço com as novas formas de cuidado advindas da Reforma Psiquiátrica. Ele assume, assim, uma identidade de profissional de saúde mental, e suas práticas passam a ser voltadas para contribuir no cuidado com

as pessoas em sofrimento mental<sup>3</sup>. Nesse ínterim, a Educação Física destaca-se como profissão relevante na criação de espaços dinâmicos de atividades em que os indivíduos possam se manifestar, se expressar e aumentar a sua qualidade de vida, fortalecendo a saúde<sup>4</sup>.

Os tratamentos para transtornos mentais geralmente incluem a administração medicamentosa. Os tratamentos para transtorno de ansiedade usualmente utilizam a psicoterapia e/ou farmacoterapia. O uso de psicotrópicos, embora apresente efeitos positivos, tem efeitos colaterais prejudiciais à saúde do usuário (dependência, prejuízos cognitivos, sedação, ganho de massa corporal e outros). Além disso, o tratamento medicamentoso, especialmente quando atrelado ao uso abusivo e à dependência química, eleva desnecessariamente os gastos com as políticas e serviços de saúde, o que justifica a busca de outras formas de intervenção, como a prescrição de exercício físico para auxiliar no tratamento e prevenção de transtornos mentais, bem como a promoção da saúde<sup>5</sup>.

O exercício físico está associado a benefícios cardiorrespiratórios, possibilita o aumento da densidade mineral óssea e diminui o risco de doenças crônicas degenerativas<sup>6</sup>. Além dos benefícios físicos, a prática regular de exercício apresenta ganhos para a saúde mental nos aspectos cognitivos e no bem-estar geral do indivíduo<sup>7</sup>. Para tanto, a prática regular de atividade física deve ser estimulada para a manutenção de uma vida saudável, além de modificações no estilo de vida, resultando em melhora nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais<sup>8</sup>.

Uma das modalidades que tem sido cada vez mais praticada é a hidroginástica, algo que pode ser atribuído aos efeitos positivos proporcionados para

a saúde e qualidade de vida. Além disso, a hidroginástica pode ser realizada por pessoas de diferentes faixas etárias, pois oferece baixo impacto sobre as articulações, sendo uma alternativa para quem não pode praticar atividade de elevado impacto, e promove a melhora do condicionamento físico global<sup>9</sup>.

Vários estudos analisaram a contribuição da hidroginástica para a saúde, com especial atenção para o desenvolvimento do condicionamento físico dos praticantes. Nesse contexto, a maioria dos estudos relativos à educação física e saúde mental potencializam os benefícios orgânicos das atividades físicas quando mostram tipos de programas de exercícios e seus ganhos para indivíduos com determinado transtorno psiquiátrico, o que fortalece a atuação técnica do profissional<sup>3</sup>.

A presente pesquisa visa discutir o uso da hidroginástica como modalidade de atividade física promotora de saúde mental e capaz de contribuir para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos com transtornos mentais. O objetivo é avaliar benefícios da prática da hidroginástica para a saúde mental e qualidade de vida de pessoas com transtorno mental, a partir da análise da percepção de usuários do Centro de Atenção Psicossocial do município de Horizonte, Ceará.

As experiências analisadas aqui foram desenvolvidas através da inserção da Educação Física na Residência em Saúde Mental Coletiva, organizada pelo Programa de Residência Integrada em Saúde da Escola de Saúde Pública do Ceará.

## Metodologia

Este estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa de avaliação em saúde, que corresponde à análise de

dimensões subjetivas que permeiam as práticas em saúde. A avaliação qualitativa em saúde busca incluir os indivíduos envolvidos na produção das práticas, suas demandas subjetivas, valores, sentimentos e desejos na avaliação da qualidade das ações desenvolvidas<sup>10</sup>. No presente contexto, o estudo baseia-se na análise de percepções para a avaliação de práticas de hidroginástica desenvolvidas em serviços de saúde mental do Sistema Único de Saúde (SUS). Foi realizado junto ao Centro de Atenção Psicossocial (Caps – Geral), localizado no bairro Diadema, no município de Horizonte, Ceará.

O período de desenvolvimento das práticas de hidroginástica no contexto estudado foi de agosto de 2014 a maio de 2016, com duração de 1 ano e 9 meses. As práticas desenvolvidas foram criadas e conduzidas pela autora principal do presente texto, profissional de Educação Física participante de equipe multiprofissional da Residência em Saúde Mental, inserida no Sistema Municipal de Saúde. As atividades eram realizadas duas vezes na semana, pelo turno da manhã, com duração de 50 minutos na piscina do Complexo Dr. Memória, que fica anexo ao CAPS do referido município.

Num primeiro momento, o perfil do grupo de praticantes era de usuários do CAPS com diagnóstico de transtorno de ansiedade. No entanto, a demanda pelo serviço foi crescendo e outros usuários com diagnósticos distintos foram incluídos. Pacientes graves e em crise não participavam, devido ao risco de afogamento.

Para iniciar no projeto de atividades aquáticas, foram realizados atendimentos multiprofissionais com avaliações físicas e de enfermagem para certificar se os pacientes estavam aptos a praticar a hidroginástica, como também para

prescrição adequada dos exercícios. Nessas avaliações eram utilizadas fichas contendo os dados pessoais dos usuários, a história patológica, os tipos de medicamentos administrados, o histórico de atividade física, dados relativos à avaliação física: antropometria, perimetria, glicemia, valores hemodinâmicos. Eram solicitados exames e encaminhamentos para outros profissionais de acordo com a necessidade do usuário.

O planejamento das aulas do grupo de atividades aquáticas variava exercícios aeróbios, de força e flexibilidade para aptidão física geral, exercícios para adaptação ao meio líquido (com educativos para respiração) e flutuação. Outras atividades desenvolvidas voltavam-se para estimular a memória, coordenação, cooperação, através de brincadeiras, jogos e dinâmicas, além de técnicas de relaxamento. Neste espaço foram realizados momentos de conversa e interação para que os pacientes expressassem sentimentos e emoções, a partir de dinâmicas motivacionais. Os usuários eram sensibilizados quanto ao processo de saúde e doença mental. Dentre as atividades elaboradas, uma vez por mês, era selecionado um tema para ser tratado na parte final das aulas, entre eles: a Semana da Luta Antimanicomial, Outubro Rosa, nutrição, medicações e seus efeitos e outros temas escolhidos pelos usuários. Foram desenvolvidas também atividades para ampliação dos vínculos, cafés da manhã organizados pelos usuários em datas comemorativas, em aniversários. Na época natalina também foram realizadas atividades com a presença dos familiares que reforçavam a integração social e ampliavam a sociabilidade dos praticantes.

O período de realização da pesquisa foi no primeiro semestre de 2016, concomitantemente à realização do projeto de hidroginástica do CAPS. Foram realizadas entrevistas com 10 usuários

praticantes. O perfil dos participantes do estudo era: quanto ao sexo, 2 homens e 8 mulheres, com idade entre 38 e 70 anos com os seguintes diagnósticos: F43 - reações ao "stress" grave e transtorno de adaptação; F31 - transtorno afetivo bipolar; F33.1- transtorno depressivo recorrente; F34 - transtorno de humor; F41- outros transtornos ansiosos; F20.0 - esquizofrenia paranoide; e F41.2 - transtorno misto ansioso e depressivo. Como critério de seleção da amostra foi determinado que os sujeitos fossem usuários praticantes regulares de hidroginástica por um período

mínimo de três meses, com frequência mínima de duas sessões semanais. Conforme a tabela 1, observa-se que a maioria dos participantes é do sexo feminino, com o total de 8 mulheres, e apenas 2 são do sexo masculino. Em relação à idade, 6 participantes estão na faixa de 40 anos, 2 na faixa de 50 anos, 1 na faixa de 30 anos e 1 participante com 70 anos. Os diagnósticos são heterogêneos, no entanto, 2 participantes não realizaram consulta com psiquiatra, e o tempo de prática no projeto de hidroginástica variava de 3 meses a 1 ano e 2 meses.

**Tabela 1:** Características dos participantes do Projeto de Hidroginástica.

Número	Idade	Sexo	Diagnóstico Médico	Tempo de Prática
01	38	Feminino	F43 reações ao "stress" grave e transtorno de adaptação.	3 meses
02	45	Masculino	F43 reações ao "stress" grave e transtorno de adaptação.	1 ano e 2 meses
03	52	Feminino	F31 transtorno afetivo bipolar.	5 meses
04	42	Masculino	F33.1 transtorno depressivo recorrente, episódio atual moderado.	5 meses
05	46	Feminino	F34 transtorno de humor (afetivos) persistentes.	9 meses
06	70	Feminino	F41 outros transtornos ansiosos.	7 meses

07	43	Feminino	Não realizou consulta com psiquiatra; queixa principal: ansiedade.	7 meses
08	48	Feminino	F20.0 esquizofrenia paranoide.	8 meses
09	48	Feminino	F41.2 transtorno misto ansioso e depressivo.	4 meses
10	51	Feminino	Não realizou consulta com psiquiatra; queixa principal: ansiedade.	6 meses

Fonte: Prontuários do Centro de Atenção Psicossocial de Horizonte.

Um obstáculo encontrado para a realização de mais entrevistas foi a mudança de residência de alguns potenciais participantes.

Foi criado um roteiro ou guia de entrevista semiestruturada para a coleta dos dados da pesquisa. A entrevista é uma forma de contato que, ao mesmo tempo, é formal e informal, e que propicia um discurso livre, mas que se relaciona com os objetivos da pesquisa<sup>11</sup>. A entrevista semiestruturada baseia-se em perguntas previamente formuladas, mas podendo surgir novos assuntos pertinentes ao tema central<sup>12</sup>. As entrevistas foram gravadas e transcritas. Para a análise dos dados foi utilizada a análise temática dentro da proposta da análise de conteúdo, que consiste em um conjunto de técnicas de codificação e categorização dos dados com o objetivo de descobrir os núcleos de sentido que integram a comunicação e cuja presença ou frequência podem conter significados para a análise<sup>13</sup>.

A pesquisa obedeceu à resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, envolvendo seres humanos, garantindo aos sujeitos da pesquisa o

anonimato e prevendo procedimentos que assegurem a confidencialidade e a privacidade, a proteção da imagem e a não estigmatização<sup>14</sup>. Para o seguimento da resolução, o projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética da Escola de Saúde Pública do Ceará, o qual recebeu parecer favorável para seu desenvolvimento (Parecer nº 1484715).

## Resultados e Discussão

Após o processo de codificação e categorização decorrente da análise das transcrições de entrevistas realizadas, os resultados foram organizados nas seguintes categorias:

1) Motivos de ingresso na hidroginástica: razões que impulsionam os participantes a iniciarem no grupo de hidroginástica.

2) Benefícios para a qualidade de vida: a hidroginástica possibilita diversos benefícios para a qualidade de vida: benefícios físicos e psicológicos.

3) Ampliação de amizade/ vínculo: as aulas de hidroginástica oportunizam a criação de amizades e vínculos.

4) Tratamento alternativo e complementar: a hidroginástica é uma atividade física que auxilia o tratamento dos usuários que estão em sofrimento mental.

### 1. Motivos de ingresso na hidroginástica

Vários motivos levam os indivíduos a ingressarem em um programa de hidroginástica: orientação médica, problemas de saúde, busca por benefícios para saúde física e mental, gostar do ambiente aquático, o convívio social, entre outros<sup>15</sup>. Para os sujeitos da presente pesquisa, os motivos de adesão ao projeto de hidroginástica foram: indicação médica (psiquiatria); enfrentamento de problemas de saúde (física e psicológica) relacionados à ansiedade e depressão; busca por tratar dores nas articulações; e forma de lidar com o sobrepeso.

Na maior parte dos casos, pessoas em sofrimento mental possuem baixa aceitação ao exercício físico sistematizado. Observam-se corpos desarticulados, rígidos, obesos, muito magros, apáticos ou elétricos. Algumas vezes, o próprio indivíduo, devido à sua condição psicológica, pode restringir o seu espaço vital, fechando-se às novas possibilidades. Por outro lado, o lazer pode tornar-se um espaço de autorrealização e de afirmação da autoimagem, além de ser uma atividade que envolve prazer e está associada à liberação da tensão e ao estabelecimento de um equilíbrio emocional e fisiológico<sup>4</sup>.

Notamos durante a pesquisa que a atividade física desenvolvida em meio líquido pode gerar sensações agradáveis, permitindo o relaxamento e integração de praticantes. A hidroginástica, nesse aspecto, torna-se um espaço potencial para lidar com medos, inseguranças e traumas, bem como possibilidade de livre expressão de sentimentos e estabelecimento de vínculos.

Percebemos que o projeto teve uma boa adesão gerando uma grande lista de espera dos usuários e foi capaz de contribuir para a mudança no comportamento dos participantes no que diz respeito à motivação para a prática de atividade física. No início muitos chegavam desanimados, mas, logo após as primeiras aulas, apresentavam maior disposição, usavam trajes mais coloridos, relatavam sentimentos de bem-estar e alegria, que influenciavam os participantes novatos no encorajamento para praticar a hidroginástica.

### 2. Benefícios para a qualidade de vida

Foram apontados benefícios importantes da hidroginástica para a qualidade de vida dos entrevistados. Ao relatar sobre como percebe sua saúde antes e depois da prática da hidroginástica, o entrevistado 7 destacou a importância dela para sua qualidade de vida, expressa através de mudanças de hábitos, por um lado, tornando a rotina de vida mais ativa e com mais mobilidade corporal e, por outro, favorecendo a saúde mental através do incremento da sociabilidade.

Antes [...] eu tinha uma vida muito sedentária. Era só em casa, desanimada, chegando a ter mesmo uma tristeza profunda. E não queria me socializar com ninguém. Após [referindo-se ao grupo de hidroginástica], fiz as amizades. Comecei a ver que eu estava me sentindo até melhor. Em termo de humor, de alegria. E pude ver que a hidro, realmente, trouxe benefícios para o meu estado psicológico (entrevistado 7).

Ao ser questionado se a atividade na piscina teve alguma influência para a melhora da sua qualidade de vida, o entrevistado 9 apontou bons resultados para a manutenção da saúde, através da prática regular de hidroginástica mesmo fora do Caps, como exemplifica o trecho seguinte:

Com certeza, foi onde eu fui crescer porque sempre a gente tem que procurar uma forma de viver bem. E eu continuo, estou na hidro, que eu pago porque é para minha saúde, vale tudo. Faço caminhada todo dia. Procuo manter minha mente ocupada, fazendo meus crochês (entrevistado 9).

O conceito de qualidade de vida engloba vários aspectos associados como: autoestima; bem-estar pessoal; capacidade funcional; padrão socioeconômico satisfatório; estado emocional positivo; conjunto de interações sociais satisfatórias, como suporte familiar diante dos desafios vitais; atividade intelectual e cognitiva; autocuidado; estado de saúde; valores; vivência de princípios éticos e políticos; religiosidade; estilo de vida; satisfação do indivíduo com suas atividades cotidianas<sup>16</sup>. A definição de qualidade de vida envolve diferentes significados que dependem da percepção do sujeito. Muitas vezes este conceito de qualidade de vida se relaciona ao próprio estado de saúde, sentimentos positivos, mudanças favoráveis no humor e expansão de vínculos dos usuários como visto nos relatos dessa pesquisa.

Os praticantes destacaram os vários benefícios para a saúde, em dimensões físicas e psicológicas, contribuindo para incrementar positivamente a qualidade de vida. Abaixo, trechos das entrevistas que dão sustentação aos resultados encontrados:

Melhorou. Eu tô melhorando mais desse problema da minha cabeça. É um divertimento pra mim (entrevistado 2).

A hidroginástica foi o pontapé da melhora da minha saúde, física e mental. O controle emocional, por exemplo, a hidroginástica age, como também a nossa concentração, a coordenação motora também melhora, a gente fica com o corpo mais elástico (entrevistado 5).

A partir da fala de alguns entrevistados, observamos que a prática da hidroginástica é percebida como relacionada a ganhos em qualidade de vida. A introdução do hábito do exercício físico no cotidiano influenciou na melhora de estados de saúde, especialmente, no que diz respeito ao desenvolvimento de capacidades físicas de coordenação motora e flexibilidade, bem como na promoção de saúde mental por meio de experiências/ vivências satisfatórias, que levaram ao fortalecimento de sensações de bem-estar psicológico e alterações positivas no humor. Esse ponto de vista é reforçado por outros estudos, ao apontarem como fator de permanência no programa de atividades aquáticas o aumento da qualidade de vida<sup>17</sup>.

Ainda sobre os benefícios do exercício físico, estudos mostram que ele melhora e protege a função cerebral, sugerindo que pessoas fisicamente ativas têm menor probabilidade de serem acometidas por desordens mentais<sup>6</sup>. Nessa perspectiva, podemos ressaltar que a atividade física é uma ferramenta que pode atuar na melhora da qualidade de vida e no prognóstico de pessoas que têm transtorno mental e de comportamento<sup>18</sup>.

### 3. Ampliação de amizade/ vínculo

A percepção dos praticantes sobre o papel da hidroginástica na superação dos problemas de saúde vivenciados aponta para a importância da mesma na ampliação das amizades e vínculos afetivos. Como destacou um dos entrevistados:

Eu vivia chorando, não saía, não conversava. Já fiz amizades, já melhorei muito (entrevistado 1).

Outro entrevistado, destaca que o ambiente de prática criado é favorável à formação de vínculos, como mostra o trecho seguinte:



É um ambiente familiar, onde a gente encontra pessoas legais, pessoas que se identificam com os mesmos problemas que a gente, e que a gente passa a formar uma família nova, a começar das pessoas que nos acompanham (entrevistado 5).

A boa convivência foi elencada pelos participantes do estudo como significativa no que diz respeito ao desenvolvimento do aspecto social, emocional e pode ser exemplificado pelos relatos que enfatizam a criação de novas amizades onde os vínculos criados permitiram modificações positivas no estado emocional, nas relações interpessoais.

Os participantes de grupos de convivência onde são ofertados programas de atividade física tendem a expandir os vínculos sociais através de atividades que contribuem para a ampliação da qualidade de vida, seja pelo engajamento social ou pelo estímulo positivo nos aspectos físicos com o aumento da capacidade funcional, o que resulta em maior autonomia nas diferentes tarefas do cotidiano<sup>19</sup>.

Vale ressaltar que a construção do vínculo no cuidado em saúde mental foi pautada nas necessidades de saúde do sujeito, favorecendo o cuidado integral por democratizar e horizontalizar as práticas em saúde, na medida em que constrói laços afetivos, confiança, respeito e valorização dos saberes entre usuários, família e trabalhadores de saúde. Assim, desenvolve a corresponsabilização desses sujeitos com o objetivo de ampliar a qualidade de vida dos usuários em sofrimento mental<sup>20</sup>.

#### **4. Tratamento alternativo e complementar**

A hidroginástica refere - se a um tratamento alternativo e complementar para os usuários em sofrimento mental, o que possibilita outra prática através da atividade física, além da medicina convencional, como ilustra os trechos abaixo:

A médica mesmo falou que a medicação serve, mas não influi muito porque a gente tem que fazer alguma outra atividade pra poder conversar, e sorrir, e se animar, e isso a gente tem na piscina (entrevistado 3).

Com certeza ela ajuda. Ajuda muito. Com certeza. É um complemento, vem o médico, vem a nutricionista e vem a hidroginástica. É um complemento. Tem que ter (entrevistado 6).

De acordo com os relatos, notamos que a atividade na piscina contribuiu para uma maior socialização, trouxe benefícios para o humor e trata-se de uma opção não farmacológica, uma alternativa de tratamento desmedicalizante. O programa de hidroginástica, associado ao tratamento medicamentoso, resulta em ganhos positivos, como a redução do nível de ansiedade e melhora do estado de humor, complementando o tratamento para indivíduos com transtorno de ansiedade<sup>21</sup>.

Em relação ao projeto de hidroginástica do Centro de Atenção Psicossocial de Horizonte, dentre os encaminhamentos da psicóloga registrados, dois tinham como possível diagnóstico ansiedade leve e, após processo terapêutico realizado na piscina, os usuários não precisaram passar pelo psiquiatra, recebendo alta do CAPS, demonstrando que a hidroginástica é um bom recurso terapêutico que pode ser utilizado no tratamento de pessoas que estão em sofrimento mental. Uma alternativa para alguns casos, evitando atendimento médico desnecessário, uso de medicamentos e aumento de prontuários ativos.

## Considerações finais

Baseando-nos na percepção dos participantes da presente pesquisa, avaliamos que a hidroginástica apresentou benefícios para a saúde mental e qualidade de vida dos participantes. Os resultados mostraram que os usuários da pesquisa procuraram a hidroginástica devido à indicação médica ou por problemas ligados à saúde. A prática regular de atividade física proporcionou ganhos para a qualidade de vida e saúde, especialmente, por meio de mudanças na rotina relacionadas com a adesão ao exercício. Observamos que a hidroginástica foi uma prática ampliadora da autonomia funcional dos praticantes e geradora de sentimentos de bem-estar psicológico, que colaboraram para uma melhor qualidade de vida e avanços no tratamento em saúde mental.

Parte desses benefícios, de acordo com a experiência aqui avaliada, são resultado de mudanças positivas nas capacidades/habilidades motoras e no incremento das relações sociais decorrentes da criação, através do grupo de hidroginástica, de um ambiente favorável à ampliação de laços de amizade e vínculos afetivos. A adesão à prática regular de atividade física na experiência avaliada relaciona-se diretamente à criação de um ambiente de interação social percebido como amigável e acolhedor. Além de ser uma atividade física alternativa e complementar no tratamento de pessoas em sofrimento mental, que foram dispensadas do uso de medicamentos e consultas com o psiquiatra.

Ressalta - se a necessidade dos gestores de Horizonte incentivarem as novas práticas de cuidado em saúde

mental no SUS, visto a carência de profissionais de educação física e de programas com esse propósito no território.

O Programa de Residência Integrada em Saúde oportunizou a ampliação de conhecimento acerca de um novo campo de atuação da educação física direcionado à saúde mental, a partir das práticas multiprofissionais com o objetivo de ressignificação do cuidado em saúde mental no SUS, experiência desafiadora e gratificante. Após término da pesquisa, houve a preocupação de continuidade do grupo de hidroginástica por outro profissional de educação física.

A partir desse estudo, recomendam – se novas investigações sobre a hidroginástica voltadas para a saúde mental, tendo em vista os benefícios das atividades em meio líquido, ressaltando que pouco se tem publicado a respeito. Estudos semelhantes que tratem da percepção dos indivíduos sobre os efeitos das atividades aquáticas para a saúde mental, levando em consideração diferentes públicos e faixas etárias que estejam ou não em sofrimento mental.

## Referências

1. Ministério da Saúde (BR). Saúde Mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
2. Ministério da Saúde (BR). Saúde mental no SUS: os Centros de Atenção Psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.
3. Wachs F. Educação Física e Saúde Mental: uma prática de cuidado emergente em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) [dissertação]. Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008.
4. Roeder MA. Atividade física, saúde mental e qualidade de vida. 1ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

5. Araújo SRC, Mello MT, Leite JR. Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Rev Bras Psiquiatr.* 2007; 29(2): 164-171.
6. Antunes HKM, Santos RF, Cassilhas R, et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Rev Bras Med Esporte.* 2006; 12(2): 108-114.
7. Matsudo SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso).* 2009; 47: 76-79.
8. Pinto LLT, Dias MI, Moreira RM. Análise Reflexiva Sobre os Benefícios da Hidroginástica para a Saúde de Pessoas Idosas. *Saúde e Pesquisa.* 2014; 7(2): 353-359.
9. Colpo IMS, Daronco LSE, Balsan LAG. Avaliação postural, dor e aptidão física de praticantes de hidroginástica. *Rev. Dor.* 2013; 14(1): 35-38.
10. Bosi ML, Uchimura KY. Avaliação da qualidade ou avaliação qualitativa do cuidado em saúde?. *Rev Saúde Pública.* 2007; 41(1): 150-153.
11. Duarte R. Entrevistas em pesquisas qualitativas. *Educar em revista.* 2004; 24: 213-225.
12. Minayo MCS. *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade.* 18ª edição. Petrópolis: Vozes; 2001.
13. Bardin L. *Análise de Conteúdo.* 1ª edição. Brasil: Edições 70; 2011.
14. Conselho Nacional de Saúde (BR). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Diário Oficial da União, 2013.
15. Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2006; 8(2): 67-72.
16. Vecchia RD, Ruiz T, Bocchi SCM, Corrente JE. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Rev Bras Epidemiol.* 2005; 8(3): 246-252.
17. Lopes AL, Streit IA, Medeiros PA, Mazo GZ. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. *J Phys Educ.* 2014; 25(1): 23-32.
18. Adamoli AN, Azevedo MR. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. *Cien Saúde Colet.* 2009; 14(1): 243-251.
19. Toscano JJDO, Oliveira ACCD. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Rev Bras Med Esporte.* 2009; 15(3): 169-173.
20. Jorge MSB, Pinto DM, Quinderé PHD, Pinto AGA, Sousa FSP, Cavalcante CM. Promoção da Saúde Mental - Tecnologias do Cuidado: vínculo, acolhimento, co-responsabilização e autonomia. *Cien Saúde Colet.* 2011; 16(7): 3051-3060.
21. Vieira JLL, Porcu M, Buzzo VAS. A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. *J Bras Psiquiatr.* 2009; 58(1): 8-16.

---

**Endereço para correspondência**

Léo Barbosa Nepomuceno  
Instituto de Educação Física e Esportes  
- IEFES  
Endereço: Av. Mister Hull, s/n -  
Parque Esportivo  
Bloco 320 - Campus do Pici  
CEP 60455-760 - Fortaleza - CE  
E-mail: leobnepomuceno@hotmail.com