

LIVRO DE RESUMOS

I Congresso Atividade Física e Saúde Mental

11 de Outubro de 2019



Saúde Mental
em **Movimento**

RUI CORREDEIRA, ANA SOUSA e TÂNIA BASTOS

Editores

| Porto 2019

LIVRO DE RESUMOS

I Congresso Atividade Física e Saúde Mental

11 de Outubro de 2019



Saúde Mental
em **Movimento**

RUI CORREDEIRA, ANA SOUSA e TÂNIA BASTOS

Editores

| Porto 2019

Presidente

Rui Corredeira (FADEUP)

Comissão Organizadora

Tânia Bastos (FADEUP, CIFI2D) - Presidente

Ana Sousa (FADEUP)

Eluana Gomes (CIAFEL)

Paulo Lourenço (FADEUP, CIAFEL)

Rui Corredeira (FADEUP, CIAFEL)

Comissão Científica

Jorge Mota (FADEUP, CIAFEL) – Presidente

José Alberto Duarte (FADEUP, CIAFEL)

José Carlos Ribeiro (FADEUP, CIAFEL)

José Oliveira (FADEUP, CIAFEL)

Rui Corredeira (FADEUP, CIAFEL)

Tânia Bastos (FADEUP, CIFI2D)

Raquel Costa (CIAFEL)

Eluana Gomes (CIAFEL)

Fernando Almeida (ISMAI / ICBAS / HLP)

José Vasconcelos Raposo (UTAD)

Abel Figueiredo (ESEV)

Apoio Institucional

Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL-FADEUP)

(FCT: UID/DPT/00617/2019)

Editores

Rui Corredeira, Ana Sousa e Tânia Bastos

Edição

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), 2019

O projeto “Saúde Mental em Movimento”, coordenado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), tem promovido a prática regular de atividade física em participantes com doença mental grave, na zona do grande Porto, durante a última década. O I Congresso “Atividade Física e Saúde Mental” da FADEUP marca o início das celebrações de 10 anos de trabalho de extensão à comunidade tanto ao nível da intervenção como da investigação. A atividade física como veículo promotor de estilos de vida ativos e saudáveis e, consequente, melhoria da qualidade de vida da população com doença mental, tem sido o nosso princípio orientador.

Assim sendo, esta 1ª edição visa promover a reflexão sobre a importância da atividade física como parte integrante do tratamento clínico na população com doença mental, bem como estimular a formação especializada de diferentes profissionais da área das Ciências do Desporto e das Ciências da Saúde, no âmbito da Saúde Mental.

O programa deste congresso contempla uma seleção de conferencistas que representam instituições de referência no âmbito da Saúde Mental e que integram a atividade física na reabilitação psicossocial da pessoa com doença mental. Deste modo, é dado primordial destaque às boas práticas clínicas relacionadas com a implementação de programas regulares de atividade física específicos para esta população. Pretende-se que seja um espaço de partilha de metodologias e estratégias de intervenção, bem como de identificação de barreiras e carências a serem ultrapassadas. Procura-se, igualmente, caracterizar o estado da arte no que concerne à investigação realizada a nível nacional, mais concretamente no que se refere à atividade física na doença mental e identificar oportunidades e perspetivas de desenvolvimento para o futuro.

Participem!

A promoção da Saúde Mental deve ser uma preocupação de Todos!

O Presidente do Congresso,

Rui Corredeira

Faculdade de Desporto – Universidade do Porto, Portugal

Apresentação	5
--------------	---

Comunicações por Convite

Painel: Saúde Mental e os Serviços de Psiquiatria Comunitária	11
--	-----------

Implementação de paradigmas psicossociais e comunitários: tarefa possível ou impossível?	13
--	----

Miguel Xavier

Unidade Psiquiátrica Comunitária do Serviço de Psiquiatria do CHUSJ – dinâmicas e cinéticas	14
---	----

Rosário Curral e Susana Fonseca

Reabilitação Psicossocial: um olhar a partir da realidade	15
---	----

António Marques

Painel Boas Práticas: Promoção da Atividade Física em Contexto Comunitário	17
---	-----------

Saúde Mental em Movimento: projeto de promoção da atividade física na doença mental grave	
---	--

Tânia Bastos e Rui Corredeira 19

Liga para a Inclusão Social – A parceria interinstitucional como ferramenta de Inclusão Social	21
--	----

João Coimbra

Programa de Equitação com Fins Terapêuticos na Saúde Mental	22
---	----

Bruno Barros

AtivaMente – Programa de Exercício Físico e Saúde Mental	23
--	----

Nicole Monteiro

Painel Boas Práticas: Promoção da Atividade Física em Contexto Hospitalar	25
--	-----------

DesportivaMente – Casa de Saúde Rainha Santa Isabel	27
---	----

Emanuel Oliveira

Equipa Futsal “5 Romãs”	29
-------------------------	----

Vítor Nogueira

Atividade Física em Psicogeriatría – que desafios?	31
<i>André Brito</i>	
A Prática da Educação Física no Centro Hospitalar Conde Ferreira	33
<i>Teresa Rodrigues</i>	
A Atividade Física na Casa de Saúde do Bom Jesus	34
<i>Pedro Cerqueira</i>	
Painel Investigação: A Atividade Física como Parte do Tratamento Clínico	35
A Saúde Física e Mental na População com Esquizofrenia: principais evidências de 10 Anos de investigação	
<i>Tânia Bastos e Rui Corredeira</i>	37
Associação entre Estilos de Vida Saudáveis e Qualidade de Vida em Pacientes com Esquizofrenia	
<i>Raquel Costa</i>	38
O Efeito de um Programa de Caminhada em Mulheres com Esquizofrenia	41
<i>Emanuel Oliveira</i>	
Atividade Física e Depressão Em Estudantes Universitários Portugueses	43
<i>José Jacinto Vasconcelos Raposo</i>	
O Efeito de um Programa de Treino Funcional na Capacidade Funcional e Qualidade de Vida em Indivíduos com Esquizofrenia: dados preliminares	
<i>Eluana Gomes</i>	44
Comunicações Orais	
Efeitos de um Programa de Desporto Inclusivo em Pessoas com Doença Mental Grave	46
<i>David Mullor</i>	

Programa Nacional para a Promoção de Atividade Física (PNPAF) – A propósito e um caso clínico de perturbação depressiva

Hugo Almeida 48

Body & Brain Project: experience report of the pilot intervention 50

Elizaveta Fomenko

Posters

Atividade Física Na Dificuldade Intelectual E Desenvolvimento a Nível Nacional: Uma revisão sistemática

Susana Diz 55

Análise acerca das Possíveis Estratégias Pedagógicas para Promoção de Atividades Físicas para Crianças Asmáticas na Educação Infantil

Edilena Muniz 57

Projecto H₂O Trissomia 58

Diogo Veiga

Aptidão Física de Paratletas de Lançamentos Sentados em Recife 60

Juliana Melo

Suplementação de Creatina & Saúde Mental: Contribuições na Deficiência de Guanidinoacetato Metiltransferase

Thiago Lucena 62

A Equoterapia no Âmbito Escolar: um relato de experiência 64

André Melo

Momento Aula de Ginástica Enquanto um Espaço de Sociabilização e sua Influência na Saúde Mental de Praticantes Brasileiras

Caroline Melo 66

Associação entre Atividade Física, Aptidão Física e Função Cognitiva em Idosos 68

Wagner Silva

A Importância da Prática de Atividade Física ao Ar Livre na População com Doença Mental Grave

Paulo Lourenço

69

Caracterização dos Pacientes Esquizofrênicos Atendidos na Unidade CAPS da Cidade de Agudos
e Avaliação da Associação entre Nível de Atividade Física e Fatores de Risco Cardiovascular,
Qualidade de Vida e Comorbidades

Grace Nunes

71

O Nível de Atividade Física relacionado à Qualidade de Vida e Saúde Mental de Pacientes
Hipertensos e Diabéticos

Grace Nunes

73

Prevalência de Sintomas de Depressão entre Idosas Fisicamente Ativas e Idosas Sedentárias

Ana Lage

75

Saúde Mental e os Serviços de Psiquiatria Comunitária

Implementação de paradigmas psicossociais e comunitários: tarefa possível ou impossível?

Miguel Xavier



Professor Catedrático de Psiquiatria e Saúde Mental – Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa (FCM-UNL). Subdirector da FCM-UNL. Presidente do Conselho Científico da FCM-UNL. Director do Programa Nacional de Saúde Mental/Direção Geral de Saúde. Assistente Graduado Sénior - Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental. Investigador responsável por vários projetos multicêntricos com financiamento nacional e internacional, nas áreas da abordagem terapêutica integrada da esquizofrenia, sobrecarga familiar, psicoeducação, psiquiatria forense e epidemiologia psiquiátrica. Autor e/ou co-autor de 300 comunicações em reuniões científicas e de 140 publicações em revistas e livros nacionais e estrangeiros.

Em Portugal a evolução na área da saúde mental tem sido caracterizada nas últimas décadas por uma sucessão de avanços e recuos, alternando fases de transformação significativa (incorporadas nas leis de saúde mental) com períodos de refluxo, que por longo tempo impediram um ajuste progressivo às necessidades das populações. A implementação do Plano Nacional de Saúde Mental (PNSM) a partir de 2008 levou indubitavelmente a avanços significativos em diversas áreas: legislativa, organizacional, encerramento de hospitais psiquiátricos, criação de novos serviços em hospitais gerais, promoção, avaliação e monitoração do sistema. No entanto, vários obstáculos à gestão dos serviços de saúde mental, aliados às restrições financeiras da recente crise económica, dificultaram a implementação de várias reformas, especialmente no desenvolvimento de programas estruturados na comunidade, dificultando a mudança consolidada rumo a um paradigma de prestação de cuidados de natureza psicossocial. Com efeito, embora os indicadores de produção hospitalar revelem um crescimento geral da atividade clínica, esse aumento ocorreu principalmente nas dimensões mais convencionais de atendimento (por exemplo, ambulatório, hospitais-dia) – dez anos depois da elaboração do PNSM, ainda não foi possível disseminar a implementação de modelos de prestação mais diferenciados, nomeadamente fora dos grandes centros urbanos. Nesta comunicação são abordadas as várias dimensões implicadas nesta temática, e equacionados alguns desafios para o futuro.

Unidade Psiquiatria Comunitária do Serviço de Psiquiatria do CHUSJ – dinâmicas e cinéticas

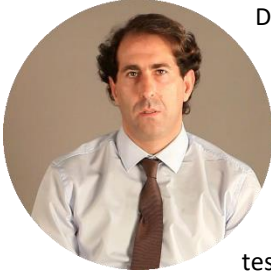
Susana Fonseca

Licenciou-se em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto em 2000. Realizou o Internato Complementar de Psiquiatria no Hospital de São João, que concluiu em 2008. É assistente no Hospital de Psiquiatria no Serviço Psiquiatria do Centro Hospitalar Universitário São João, exercendo funções na Unidade de Psiquiatria Comunitária.

Nesta apresentação é abordada a organização da Unidade de Psiquiatria Comunitária do Serviço de Psiquiatria da Clínica de Psiquiatria e Saúde Mental do Centro Hospitalar Universitário São João (CHUSJ) e as formas como esta se articula com as restantes Unidades do Serviço e com estruturas da comunidade. Na abordagem destas dinâmicas pretende-se refletir sobre o papel da psiquiatria comunitária no tratamento da doença mental grave e na interligação de serviços e estruturas. Na segunda parte da apresentação é abordado de forma breve o Programa de Exercício Físico para pessoas com Doença Mental Grave desenvolvido no contexto do Protocolo entre a Clínica de Psiquiatria e Saúde Mental e a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Reabilitação Psicossocial: um olhar a partir da realidade

António Marques



Doutorado em Psicologia, é atualmente Diretor do Laboratório de Reabilitação Psicossocial da FPCEUP/ESSPPORTO. É também membro da Direção do Centro de Investigação em Reabilitação, Co-coordenador do Porto *Interactive Neuroscience Group* e da Rede de Entidades de Reabilitação Psicossocial de Pessoas com Doença Mental da Área Metropolitana do Porto. Enquanto professor e investigador tem-se dedicado à Reabilitação Psicossocial e Saúde Mental, sendo responsável por vários cursos pós-graduados, projetos de I&D, teses de mestrado e doutoramento.

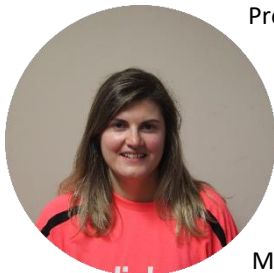
A Reabilitação Psicossocial, assente no atual paradigma de *recovery* e nos pressupostos que lhe estão subjacentes, é hoje amplamente reconhecida como essencial na promoção da recuperação e efetiva inserção social de pessoas com experiência de doença mental nos contextos por si escolhidos para residir, aprender, trabalhar e socializar, contribuindo significativamente para a melhoria do seu bem-estar e qualidade de vida. É com este enquadramento que nos propomos com esta comunicação contribuir para uma maior disseminação de boas práticas de intervenção que incorporam a filosofia contemporânea do *recovery*, ilustrando os pressupostos e características do programa de reabilitação psicossocial da Associação Nova Aurora para a Reabilitação e Reintegração Psicossocial (ANARP). Será dado especial relevo às estratégias seguidas para a promoção de estilos de vida saudáveis em pessoas com experiência de doença mental, em particular na criação de hábitos regulares de prática de atividade física, enquadradas sobretudo no projeto “Saúde Mental em Movimento”, uma parceria da ANARP e da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Promoção da Atividade Física em Contexto Comunitário

Boas Práticas

Saúde Mental em Movimento: projeto de promoção da atividade física na doença mental grave

Tânia Bastos



Professora Auxiliar Convidada na Universidade do Porto (FADEUP) é doutorada em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto e em Ciências Biomédicas pela Universidade Católica de Leuven (Bélgica). É membro integrado no Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFID-FADEUP). Especificamente, no âmbito da doença mental, foi professora de Atividade Física Adaptada no Centro Hospitalar Conde de Ferreira-Porto e faz parte da equipa do projeto de investigação-intervenção comunitária “Saúde Mental em Movimento”, desde a sua génese.

Rui Correadeira



Professor Auxiliar e membro do Conselho Executivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), doutorado em Ciências do Desporto, é Diretor do Curso de Mestrado em Atividade Física Adaptada, bem como o Coordenador do Gabinete de Atividade Física Adaptada da FADEUP. É investigador no Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL-FADEUP) e responsável pelo projeto de investigação-intervenção comunitária “Saúde Mental em Movimento”.

Introdução: Apesar das evidências científicas sobre os benefícios da participação de indivíduos com doença mental grave em programas de atividade física, são escassas as oportunidades de prática estruturadas e orientadas para as necessidades e características específicas desta população. É neste contexto que surge o projeto "Saúde Mental em Movimento" que visa promover um estilo de vida ativo em indivíduos adultos com doença mental grave. **Objetivo:** Neste sentido, o principal objetivo do presente trabalho foi descrever e partilhar um conjunto de boas práticas no que se refere à promoção da saúde mental através da atividade física. Assim sendo, o projeto “Saúde Mental em Movimento” pretende contribuir para o processo de reabilitação psicossocial de indivíduos com doença mental. **Material e Métodos:** Desde 2010, o projeto “Saúde Mental em Movimento” estabeleceu sinergias com diversas instituições públicas e privadas, que possuem unidades de reabilitação psiquiátrica ao nível comunitário na zona do grande Porto, nomeadamente a Unidade de Psiquiatria Comunitária do Hospital

de São João do Porto, a Unidade de Psiquiatria Comunitária do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do Centro Hospitalar do Porto, a Associação Nova Aurora na Reabilitação e Reintegração Psicossocial e, mais recentemente, a Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital Magalhães Lemos. Participam neste projeto indivíduos adultos, de ambos os géneros, com diagnóstico de doença mental grave (i.e., esquizofrenia, doença bipolar, depressão maior) residentes na comunidade, com situação clínica estável e em processo de reabilitação. O programa de atividade física tem um caráter contínuo, ao longo do ano letivo. As sessões de atividade física realizam-se de forma contínua ao longo do ano letivo, três vezes por semana e com uma duração aproximada de 60 minutos/sessão. O tipo de atividades proporcionadas é diversificado, abordando-se diversas modalidades desportivas (*e.g.*, futebol, voleibol, atletismo), treino funcional ou desportos ao ar livre. Resultados: No que diz respeito aos indicadores de qualidade, relevância e inovação destaca-se o facto do projeto ser desenvolvido em contexto universitário, num ambiente inclusivo e facilitador da adoção de estilos de vida saudáveis. A equipa técnico-científica responsável é especialista na área da Atividade Física Adaptada para indivíduos com doença mental e desenvolve a sua atividade em cooperação com equipas multidisciplinares. Conclusões: Em suma, pretende-se desafiar e estimular técnicos e profissionais da área das Ciências do Desporto, Atividade Física Adaptada, Reabilitação e Saúde Mental para a implementação de boas práticas ao nível da atividade física para indivíduos com doença mental grave.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA, DOENÇA MENTAL GRAVE, EXTENSÃO À COMUNIDADE.

Liga para a Inclusão Social – A parceria interinstitucional como ferramenta de Inclusão Social

João Coimbra



Licenciado em Ciências do Desporto e com Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Técnico Superior – AFUA - Hospital de Magalhães Lemos. Membro da Comissão Organizadora – Liga para a Inclusão Social.

A Liga para a Inclusão Social é um projeto de parceria interinstitucional, desenvolvido solidariamente, desde o início de 2009, por mais de duas dezenas de Instituições Públicas e Privadas da Zona Norte do nosso país, todas elas de reconhecida idoneidade e com intervenção numa (ou várias) das seguintes áreas de exclusão: Sem Abrigo e Precariedade; Saúde Mental e Psiquiatria; Comportamentos Aditivos e Dependências; e Reclusão. Todas as Instituições participantes integram a Comissão Organizadora deste projeto e assumem, desta forma, igual responsabilidade na sua organização e implementação. O objetivo principal desta plataforma interinstitucional, de carácter inovador, é contribuir para a inclusão social de pessoas excluídas ou em risco de exclusão social, através da organização, desenvolvimento, implementação e promoção de Projetos de Inclusão Social (PIN's) em diferentes âmbitos como sejam o Desporto, a Música, a Dança, as Artes Plásticas, o Teatro, o Emprego, entre outros.

Programa de Equitação com Fins Terapêuticos na Saúde Mental

Bruno Barros



Possui nos últimos 10 anos uma experiência e qualificação diversificada na temática equestre, nomeadamente nas vertentes: desportiva, enquanto treinador e diretor do Clube Hípico do Norte e do Centro Hípico de Barcelos; na vertente terapêutica, enquanto técnico de saúde e educação em equitação terapêutica e coordenador do programa terapêutico municipal de Esposende e Barcelos; na vertente turística, enquanto fundador do *Portugal Equestrian*; na vertente do lazer e organização de eventos, enquanto diretor de competições nacionais e internacionais.

Partindo da experiência adquirida no Clube Hípico do Norte, será realizada uma apresentação da Equitação com Fins Terapêuticos como método de intervenção na Saúde Mental. Neste contexto, será realizado o enquadramento do método no âmbito teórico e terminológico, bem como das valências e dos processos inerentes à seleção, admissão e otimização terapêutica. Será ainda realizada a apresentação metodológica de um programa direcionado à doença mental, relacionando o processo de intervenção com as capacidades motoras, sociais, cognitivas e as competências equestres dos praticantes, bem como no que respeita ao planeamento, seleção do técnico/cavalo e tipologia de sessão. Adicionalmente, pretende-se apresentar um conjunto de atividades complementares à intervenção, nomeadamente tarefas não montadas, programas paralelos de inclusão nas atividades do centro hípico, gestão dos recursos humanos envolvidos, seleção e treino do cavalo. Finalmente, abordaremos as questões relacionadas com a dinamização deste programa na comunidade, no que se refere à participação, parcerias, apoios e financiamento público e privado.

Programa de Exercício Físico e Saúde Mental

Nicole Monteiro



Licenciada em Desporto e Atividade Física pela ESEV-IPV. É um dos elementos mentores do Projeto Invictus Viseu. Atualmente é Diretora Técnica e Técnica de Exercício Físico na Associação Invictus Viseu; Técnica de Exercício Físico no Programa “Atividade Sénior” do Município de Viseu; Palestrante em congressos, workshops e ações de formação teórico-práticas; Investigadora independente no ramo do desporto e da atividade física para pessoas com deficiência e grupos especiais, com publicação de artigos científicos de autoria e em co-autoria.

N. Monteiro¹, A. Figueiredo², M. Matos¹, S. Borges³, D. Teixeira³, A. Costa³

¹ Associação Invictus Viseu

² Instituto Politécnico de Viseu – Escola Superior de Educação

³ Centro Hospitalar Tondela-Viseu – Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental

Os benefícios da atividade física, entendidos sob o paradigma biopsicossocial, são hoje unanimemente reconhecidos, tendo sido amplamente reforçados em 2016 com a publicação da Estratégia Europeia para a Promoção da Atividade Física 2016-2025, por parte da Organização Mundial de Saúde (WHO), a que se seguiu a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar pela Direção Geral de Saúde (DGS). Apesar de atualmente existir uma crescente sensibilização da comunidade médica para os benefícios do exercício físico na doença mental, a prescrição do mesmo está ainda abaixo do espetável, existindo poucos programas específicos para este tipo de patologias, e os que existem têm normalmente pouca adesão, dado ser uma população que devido à sua sintomatologia negativa e depressiva, apresenta baixa motivação e dificuldade em relacionar-se e expor-se publicamente em programas de sessões de grupo. É neste quadro que surge em 2017, no concelho de Viseu, o Projeto *AtivaMente* através da parceria entre o Centro Hospitalar Tondela-Viseu (CHTV), a Escola Superior de Educação de Viseu (ESEV), a Associação Invictus Viseu e o Município de Viseu. Apresentaremos este projeto, que visa uma intervenção terapêutica através do exercício físico regular para adultos diagnosticados com patologia afetiva

(sintomatologia depressiva e ansiosa) em regime de internamento parcial nos Serviços de Psiquiatria do CHTV.

Atualmente, o programa de exercício físico, decorre de janeiro a dezembro e é constituído por 12 participantes, que frequentam 3 sessões semanais, com a duração de 50 minutos cada (duas em contexto de terra e uma em meio aquático).

As indicações positivas dos responsáveis pelas avaliações psicológicas e psiquiátricas relativamente aos dados ainda provisórios indicam-nos vários benefícios associados, corroborando os dados de melhoria funcional que encontrámos do início para o final do programa.

PALAVRAS-CHAVE: BEM-ESTAR, QUALIDADE DE VIDA

Promoção da Atividade Física em Contexto Hospitalar

Boas Práticas

DesportivaMente – Casa de Saúde Rainha Santa Isabel

Emanuel Oliveira



Terapeuta Ocupacional na Casa de Saúde Rainha Santa Isabel - Irmãs Hospitaleiras. Doutorado em Ciências do Desporto - Ramo de Atividade Física e Saúde, na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade Coimbra. Mestre em Terapia Ocupacional – Área de Saúde Mental, na Escola Superior de Tecnologias da Saúde, do Instituto Politécnico do Porto. Professor Adjunto na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Beja.

E. Oliveira^{1,2}, C. Marques¹, J. Falcão¹

¹ Casa de Saúde Rainha Santa Isabel, Condeixa, Portugal

² Escola Superior de Saúde de Beja, Instituto Politécnico de Beja

As pessoas com doença mental grave apresentam, geralmente, baixos níveis de atividade física e adesão a programas de exercício, o que implicitamente está ligado a estilos de vida sedentários. A inatividade é preditiva de uma série de resultados adversos à saúde, incluindo obesidade, diabetes e comorbidades médicas e está associado aos sintomas negativos mais graves e ao mau funcionamento sócio-ocupacional nas pessoas com doença mental grave. Vários estudos demonstram que intervenções com programas de exercício podem melhorar a saúde física e reduzir sintomas psiquiátricos e déficits cognitivos em pessoas com doença mental grave. Se o exercício pode melhorar os resultados clínicos das pessoas com doença mental grave, a compreensão dos fatores motivadores e das barreiras à prática de exercício para pessoas com doença mental grave ajudaria a maximizar a participação em atividades físicas e programas de exercício. A implementação adequada de programas de exercício físico em pessoas com doença mental grave pode melhorar a saúde física e mental e facilitar a recuperação funcional. Apesar da modalidade ideal de intervenção com exercício para pessoas com doença mental grave ainda não estar estabelecida, consideramos que os sintomas de saúde mental, o cansaço e o apoio insuficiente apresentam barreiras substanciais para estas pessoas não frequentarem continuamente programas de exercício. Níveis superiores de

supervisão, programas de intervenção específicos para cada pessoa ou para pequenos grupos de pessoas podem promover maiores níveis de participação em atividades físicas e programas de exercício. No âmbito dos projetos “Movimento Expressa-te”, “Terapia Psicomotora em Meio Aquático” e “Movimento Livre”, a Casa de Saúde Rainha Santa Isabel oferece um vasto leque de atividades físicas, nomeadamente: Atletismo, Natação, Basquetebol, Voleibol, Ginásio (passadeira e bicicleta).

Equipa de Futsal “5 Romãs”

Vítor Nogueira



Licenciado em Enfermagem, com especializações em enfermagem nas áreas da reabilitação e psiquiatria desde 2008. Desempenha funções de enfermeiro na Casa de Saúde de S. José, Instituto S. João de Deus, desde 2001. Em 2019 começou a coordenar o projeto de Futsal desenvolvido na Casa de Saúde de S. José.

Hoje em dia é comum ouvir pessoas a dizerem que praticam atividade física porque as faz sentir bem ou porque as ajuda a aliviar o stresse. Os dados da literatura apontam para a importância do papel da prática regular de atividade físico-desportiva na promoção de estilos de vida saudáveis, sendo cada vez mais forte a convicção, tanto por parte da população em geral como da comunidade científica, das vantagens físicas, psicológicas e sociais que lhe estão associadas. Assim surge, em 2019, a criação de um projeto que visa dar resposta a esta necessidade e ser algo com que os utentes se identifiquem e se vinculem para que não o abandonem. Para integrar o projeto foram definidos critérios de exclusão, nomeadamente, que o utente não seja portador de uma doença orgânica que impossibilite a prática de atividade física intensa (situação determinada pelo Clínico de referência). Foi feito um treino de captação, aberto, com aviso nas diversas unidades de internamento resultando a definição final do grupo que se encontra hoje. O grupo mantém-se aberto caso haja algum utente interessado em ingressar no mesmo. Os treinos têm a duração de uma hora e trinta minutos aproximadamente. Inclui exercícios de aquecimento, coordenação, controlo de bola, jogo e por fim os alongamentos. Além de se pretender criar uma atividade física com impacto no bem-estar dos utentes e com a qual estes se identifiquem, pretende-se também que haja uma nova experiência na possibilidade de vir a participar em torneios com outras instituições.

Em resumo, o objetivo mais importante é criar oportunidades inclusivas dentro da comunidade para pessoas com problemas de saúde mental, incluindo as oportunidades de participar em atividades físicas e desportivas. A conscientização pública em relação à saúde mental e doenças mentais pode ser feito pela promoção da saúde mental em geral e pela conscientização pública em relação à saúde mental e doenças mentais através destas iniciativas. Além disso, o apoio das comunidades locais é crucial para a criação de ambientes inclusivos adequados.

Atividade Física em Psicogeriatría – que desafios?

André Brito



Formado em Desporto e Lazer pela Universidade Superior de Desporto e Lazer de Melgaço. Desempenha a função de Técnico de Atividade Física e Desportiva na Casa de Saúde São João de Deus-Barcelos desde o ano de 2015.

A Casa de Saúde S. João de Deus-Barcelos dedica-se à prestação de cuidados de saúde e apoio social humanizados à população em geral, dando particular atenção aos mais desprotegidos. O aumento exponencial dos grupos etários séniores nas últimas décadas tornou imperativo o estudo de meios e mecanismos de promoção da saúde, capacidade funcional e qualidade de vida, nomeadamente ao nível do exercício e atividade física. Podemos afirmar que a atividade física assume um papel de grande relevância nos serviços prestados na instituição, independentemente dos diagnósticos e da distribuição dos utentes pelos diversos serviços de internamento. A variedade de atividades de cariz físico disponibilizada é ampla, incluindo modalidades desde a equitação terapêutica, a hidroterapia, o boccia e o futebol até um programa de exercício físico adaptado de acordo com as necessidades identificadas nos diversos grupos alvo de intervenção, devidamente monitorizadas através de instrumentos de avaliação específicos. Em setembro de 2013, na senda da inovação e cuidados especializados, a Casa de Saúde S. João de Deus-Barcelos, inaugurou uma resposta específica - a unidade de Psicogeriatría e Demências Ir. Elias Almeida –, que se pretendeu de excelência, e que continua a assumir como objetivo primordial a prestação de cuidados de saúde diferenciados, potenciando a qualidade de vida de todos os seus utentes. Nesta unidade, destacamos o programa de exercício físico que, elaborado com base em avaliações físicas individuais aos utentes, deriva em atividades diferenciadas, que incluem desde caminhadas, desafios de grupo ou treinos funcionais. As avaliações físicas decorrem, no mínimo, uma

vez por ano, com monitorização semestral, e são realizadas através da *Escala de Equilíbrio de Berg* (Berg, 1992; tradução e validação para a população portuguesa por Mósca, 2011). Com base nos resultados obtidos, os utentes foram agrupados por grau de risco de queda - baixo risco, médio risco e alto risco - e, de acordo com essa diferenciação, foram ainda criados objetivos individuais de trabalho, devidamente espelhados nos Planos Individuais de Intervenção (PII) realizados para cada utente. A divisão por grau de risco de queda permitiu, por sua vez, a definição de programas de intervenção física diferenciados por cada grupo de trabalho, tendo por objetivo primordial a melhoria ou manutenção das competências físicas, mas sobretudo evitar a perda. As sessões têm uma duração média de 50 minutos, 1 ou 2 vezes por semana (dependendo do grupo), privilegiando sempre a variabilidade de tarefas e a busca de momentos de associação positiva para os utentes. Os resultados têm-se mostrado francamente positivos e, para além daqueles obtidos através do instrumento de avaliação citado, podem ser comprovados também através de outros indicadores: o número de utentes abrangidos, a taxa de participação dos utentes e a % de concretização dos objetivos definidos em PII são exemplos do sucesso da intervenção, bem como da pertinência de respostas cada vez mais especializadas no âmbito da psicogeriatría e demências.

A Prática da Educação Física no Centro Hospitalar Conde Ferreira

Teresa Rodrigues



Licenciada em Terapia Ocupacional. Pós-graduada em Neuropsicologia de Intervenção e em Psicogeriatricia. Supervisora do Serviço de Terapia Ocupacional do Centro Hospitalar Conde Ferreira.

Na década de 90, os serviços de saúde mental apontavam para abordagens e intervenções que buscavam a independência, a autogestão e a melhoria da qualidade de vida dos utentes, sendo que na nesta última década assistiu-se à luta pela sua inclusão social, pela valorização e respeito, pela conquista de direitos, bem como pelo entendimento da importância da satisfação no contexto social. Observa-se então o desenvolvimento de diferentes abordagens e intervenções no contexto de saúde mental, tornando-se assim cada vez mais eficaz, efetiva e humana. No entanto os utentes com transtornos mentais graves continuam a apresentar sedentarismo, comorbilidades, doenças respiratórias e obesidade. O avanço de políticas de saúde que estimulem as intervenções terapêuticas e de reabilitação com o objetivo promover um estilo de vida fisicamente mais ativo, com vista à melhoria na funcionalidade são novas formas de intervenção dos Serviços de Saúde Mental. A prática da atividade física tem sido defendida pela OMS como um dos campos a ser contemplados num processo de reabilitação psicossocial. A melhoria das competências motoras, competências cognitivas assim como a diminuição do isolamento social e apatia com a melhoria da autoestima são alguns dos objetivos terapêuticos a ser atingidos.

A Atividade Física na Casa de Saúde do Bom Jesus

Pedro Cerqueira



Licenciado em Ensino da Educação Física na Opção Complementar de Reeducação e Reabilitação, concluída em 2003 na Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Pós-Graduado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, na especialidade de Atividade Física Adaptada concluída em 2005. Professor de Educação Física no Instituto Ir. Hospital S. C. Jesus C. S. Bom Jesus em Braga desde o ano letivo de 2003.

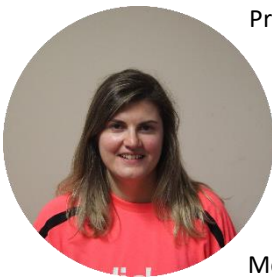
Nesta comunicação será apresentado o serviço de Educação Física Adaptada/Reabilitação da Casa de Saúde do Bom Jesus e sua constituição. Numa primeira parte será abordada a contextualização histórica e missão da Casa de Saúde do Bom Jesus. De seguida, serão apresentados os grupos terapêuticos existentes (e sua evolução), benefícios da atividade física, avaliações, objetivos, dificuldades encontradas e programa de atividades. Terminando com alguns estudos feitos na Casa de Saúde na área da atividade física.

A Atividade Física como Parte do Tratamento Clínico

Investigação

A Saúde Física e Mental na População com Esquizofrenia: principais evidências de 10 anos de investigação

Tânia Bastos



Professora Auxiliar Convidada na Universidade do Porto (FADEUP) é doutorada em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto e em Ciências Biomédicas pela Universidade Católica de Leuven (Bélgica). É membro integrado no Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFID-FADEUP). Especificamente, no âmbito da doença mental, foi professora de Atividade Física Adaptada no Centro Hospitalar Conde de Ferreira-Porto e faz parte da equipa do projeto de investigação-intervenção comunitária “Saúde Mental em Movimento”, desde a sua génese.

Rui Correadeira



Professor Auxiliar e membro do Conselho Executivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), doutorado em Ciências do Desporto, é Diretor do Curso de Mestrado em Atividade Física Adaptada, bem como o Coordenador do Gabinete de Atividade Física Adaptada da FADEUP. É investigador no Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL-FADEUP) e responsável pelo projeto de investigação-intervenção comunitária “Saúde Mental em Movimento”.

Introdução: A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) coordena um projeto de investigação-ação designado “Saúde Mental em Movimento”, que visa promover um estilo de vida ativo em indivíduos adultos com doença mental grave. Especificamente, na população com esquizofrenia a adoção de um estilo de vida inadequado e as suas consequências negativas para a saúde encontram-se amplamente descritas na literatura. Contudo, a nível nacional são escassos os estudos que investigam esta temática. Neste sentido, no âmbito do projeto “Saúde Mental em Movimento” foram realizados vários estudos com o intuito de melhor conhecer a realidade nacional e, consequentemente, melhorar a qualidade de vida e os cuidados de saúde na população com esquizofrenia. **Objetivo:** Com o presente trabalho pretende-se descrever as linhas de investigação adotadas por este projeto e as principais evidências alcançadas que sustentam a intervenção prática. **Resultados:** No que se refere aos procedimentos de validação de instrumentos de investigação, a versão Portuguesa do *Behavioural*

Regulation in Exercise Questionnaire-3 em indivíduos com esquizofrenia é uma medida apropriada para avaliar a motivação controlada e autónoma nesta população, suportando a aplicação deste questionário na prática clínica e na investigação. Dados preliminares sobre a validade e fiabilidade do Teste de Caminhada de 6 Minutos e do Questionário Internacional de Atividade Física ambos são válidos e fiáveis para avaliar a capacidade funcional e nível de Atividade Física de indivíduos portugueses com esquizofrenia residentes na comunidade, respetivamente. A bateria EUROFIT, que visa avaliar os níveis de aptidão física (i.e., equilíbrio, flexibilidade, força estática de preensão, força explosiva dos membros inferiores, resistência abdominal, velocidade de corrida e agilidade e a velocidade do membro superior), apresenta adequada fiabilidade para ser aplicada a indivíduos com esquizofrenia residentes na comunidade. Relativamente aos indicadores de qualidade de vida e nível de atividade física, verificou-se que os indivíduos com esquizofrenia apresentaram menores níveis de qualidade de vida e de atividade física quando comparados com a população em geral. Para além disso, constatou-se que os indivíduos com esquizofrenia que praticam menor tempo de atividade física moderada e vigorosa por semana são os que fumam mais cigarros por dia e apresentam maior índice de massa corporal. Um programa de atividade física de 12 semanas baseado em situações de jogo reduzido promoveu a diminuição da circunferência da anca, bem como um aumento do tempo de atividade física moderada e vigorosa por semana e do nível de qualidade de vida no domínio ambiental dos participantes. Por fim, a motivação autónoma (i.e., quando o individuo pratica AF por sua vontade própria) e a qualidade de vida global foram os principais preditores de tempo total de atividade física na população com esquizofrenia. Conclusões: As evidências científicas reforçam a importância da prática regular de atividade física para a população com esquizofrenia e a necessidade de aliar às atividades de extensão à comunidade a investigação científica.

PALAVRAS-CHAVE: ESQUIZOFRENIA, VALIDAÇÃO INSTRUMENTOS, MOTIVAÇÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, ESTILOS DE VIDA

Associação entre Estilos de Vida Saudáveis e Qualidade de Vida em Pacientes com Esquizofrenia

Raquel Costa



Doutoramento Europeu em Atividade Física e Saúde pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). É investigadora no Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL-FADEUP). Os seus interesses ao nível da investigação incidem nos fatores relacionados com os estilos de vida e nas determinantes psicológicas em pessoas com esquizofrenia. É autora de artigos com arbitragem científica de âmbito nacional e internacional.

Os pacientes com esquizofrenia apresentam estilos de vida inadequados (i.e., falta de atividade física, incorretos hábitos de sono, tabagismo e alimentação pouco saudável) que afetam negativamente a sua qualidade de vida. Vários estudos têm sido realizados analisando isoladamente cada fator dos estilos de vida, contudo existe uma escassez de conclusões relativamente ao fator com maior impacto na qualidade de vida desta população. Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar a relação entre os vários fatores dos estilos de vida e a qualidade de vida em pacientes com esquizofrenia. Cento e quinze pacientes (25% mulheres; 50% pacientes em situação de internamento) participaram no estudo. Atividade física, qualidade do sono, hábitos alimentares, hábitos tabágicos e domínios da qualidade de vida foram avaliados através de questionários. Análises de regressão foram realizadas. Os resultados revelaram que a atividade física é um preditor de melhor qualidade de vida no domínio global e físico; boa qualidade do sono é um preditor de melhor qualidade de vida no domínio físico; piores hábitos alimentares e tabagismo são um preditor de melhor qualidade de vida no domínio psicológico. A identificação dos preditores de qualidade de vida é essencial para a implementação de intervenções relacionadas com estilos de vida, incluindo a atividade física, educação alimentar e cessação tabágica, em pacientes com esquizofrenia.

A adoção de um estilo de vida adequado poderá influenciar positivamente a saúde física e mental, e consequentemente a qualidade de vida desta população.

PALAVRAS-CHAVE: QUALIDADE DE VIDA; ESTILOS DE VIDA; ESQUIZOFRENIA

O Efeito de um Programa de Caminhada em Mulheres com Esquizofrenia

Emanuel Oliveira



Terapeuta Ocupacional na Casa de Saúde Rainha Santa Isabel - Irmãs Hospitaleiras. Doutorado em Ciências do Desporto - Ramo de Atividade Física e Saúde, na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade Coimbra. Mestre em Terapia Ocupacional – Área de Saúde Mental, na Escola Superior de Tecnologias da Saúde, do Instituto Politécnico do Porto. Professor Adjunto na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Beja.

E. Oliveira^{1,4}, D. Sousa¹, C. Rocha³, A. Teixeira², P. Ferreira²

¹ Casa de Saúde Rainha Santa Isabel, Condeixa, Portugal

² Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

³ Escola Superior Tecnologias da Saúde de Coimbra, Coimbra, Portugal

⁴ Escola Superior de Saúde de Beja, Instituto Politécnico de Beja

A esquizofrenia é uma doença mental grave e crónica que tem um profundo efeito sobre a saúde e o bem-estar relacionado com a natureza bem conhecida dos sintomas psicóticos. As pessoas com esquizofrenia exibem baixos níveis de atividade física, com impacto na saúde física e mental, bem como na qualidade de vida geral (QV). O exercício tem o potencial de melhorar a vida das pessoas com esquizofrenia, melhorando a sua saúde física e aliviando os sintomas psiquiátricos, embora os mecanismos pelos quais o exercício físico melhora os sintomas da esquizofrenia não sejam totalmente compreendidos. No entanto, a maioria das pessoas com esquizofrenia permanece sedentária e a falta de acesso a programas de exercícios são barreiras para alcançar os benefícios para a saúde. O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de um programa de exercício de caminhada com duração de 16 semanas (PE) na aptidão física, qualidade de vida relacionada à saúde e a satisfação com a vida de mulheres adultas com esquizofrenia.

A amostra foi composta por trinta e cinco pessoas institucionalizadas com diagnóstico de esquizofrenia e com idade entre 25 e 63 anos. Divididas em três grupos de pessoas Unidade Hospitalar (n = 11); Reabilitação Psicossocial (n = 13); e Grupo Controle (n = 11). O PE consistiu em uma sessão de caminhada de uma hora, três vezes por semana, durante 16 semanas. Todos os participantes foram avaliados antes e depois do PE usando o teste de caminhada de seis minutos, uma bateria de testes psicológicos incluindo MOS Short Form 36, Escala de Satisfação com a Vida. Resultados: as pessoas com esquizofrenia apresentaram diferenças estatísticas significativas na satisfação com a vida ($p < 0,05$) e na QV relacionada com a saúde percebida ($p < 0,05$) em todos os grupos participantes do PE. Apesar do impacto limitado do programa de caminhada em pacientes com esquizofrenia, concluiu-se que esse grupo pode obter resultados positivos da participação no exercício com base numa atitude mais positiva em relação à vida.

Atividade Física e Depressão em Estudantes Universitários Portugueses

José Jacinto Vasconcelos Raposo



Professor Catedrático da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Doutorado em Psicologia do Desporto, Exercício e Saúde. Desenvolveu um programa de treino universitário (mestrado) em Psicologia Clínica do Exercício. Participou ativamente no desenvolvimento de trabalhos de investigação na área da Realidade Virtual Multisensorial e Desempenho Humano. Investigador principal na área da Psicologia do Desempenho, em particular nos domínios do Desporto, Exercício e Saúde. Responsável pela preparação psicológica das equipas olímpicas de Natação entre 1988 e 1996. Autor de 153 artigos publicados em revistas indexadas, 10 livros e mais de 20 capítulos de livros.

O objetivo do estudo foi comparar por sexo, prática e frequência de atividade física em jovens estudantes universitários; a análise fatorial confirmatória da escala de Beck-II serviu de base para a recolha de dados neste projeto. Participaram 183 indivíduos, de 18 a 25 anos, 61,7% do sexo feminino. As comparações por sexo e atividade física não foram significativas ao nível da dimensão afetivo-somática, auto-depreciação e depressão global. Em relação à frequência da atividade física, observou-se que quanto mais vezes os sujeitos praticam exercício, menor é o nível de depressão em todas as subescalas. O exercício físico tem um efeito preventivo da depressão. Estes resultados sugerem que a implementação de programas de atividade física deve ser aplicada como estratégia para a promoção e manutenção da saúde mental dos estudantes universitários. Considerações de ordem prática serão discutidas.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA, DEPRESSÃO, ESTUDANTES.

O Efeito de um Programa de Treino Funcional na Capacidade Funcional para o Exercício e Qualidade de Vida em Indivíduos com Esquizofrenia: dados preliminares

Eluana Gomes



Doutorada em Atividade Física e Saúde pela Universidade do Porto, mestre em Atividade Física Adaptada pela Universidade do Porto e investigadora externa no CIAFEL-FADEUP. Os seus interesses ao nível da investigação são a promoção da saúde pelo exercício físico, exercício físico e saúde mental. É autora de artigos científicos e capítulos de livros de âmbito nacional e internacional.

E. Gomes¹, T. Bastos², P. Rodrigues³ e R. Corredeira⁴

¹ Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer; aeluana@yahoo.com.br

² Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; Centro de Investigação, Formação, Intervenção e Inovação em Desporto (CIFI2D)

³ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

⁴ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer

Introdução: A esquizofrenia é uma doença grave e debilitante. A atividade física é um fator importante na redução da mortalidade e da morbilidade deste grupo populacional. Diferentes tipos de programas de atividade física foram desenvolvidos nesta população, contudo não foram encontrados estudos que analisam os benefícios de um programa específico de treino funcional. **Objetivo:** Avaliar o efeito de um programa de treino funcional na capacidade funcional para o exercício e na qualidade de vida em indivíduos com esquizofrenia. **Material e Métodos:** Onze pacientes com esquizofrenia, residentes na comunidade, foram divididos em grupo de controlo ($n = 5$, $M = 43 \pm 3$ anos) e grupo experimental ($n = 6$, $M = 39 \pm 2$ anos). O grupo experimental foi submetido a um programa de treino funcional, com frequência bissemanal durante um período de 12 semanas. Os participantes realizaram uma bateria de testes, pré e após intervenção, que

incluiu a avaliação da capacidade funcional para exercício (teste de caminhada de 6 minutos) e da qualidade de vida (WHOQOL-Brief). Resultados: A frequência do grupo experimental às sessões foi superior a 75%. Foi verificado um aumento significativo na média de distância percorrida no teste de caminhada de 6 minutos ($p = 0.02$), bem como na qualidade de vida nos domínios físico ($p = 0.01$), mental ($p = 0.03$), e ambiental ($p = 0.02$) do teste WHOQOL-Brief. Não foram verificadas diferenças significativas na qualidade de vida e capacidade funcional para exercício no grupo controle. Conclusões: Apesar de estarmos perante dados preliminares, pode-se verificar que um programa de treino funcional pode influenciar positivamente a capacidade funcional para exercício e a qualidade de vida de indivíduos com esquizofrenia, sendo este mais uma opção de exercício físico a implementar nesta população.

PALAVRAS-CHAVE: TREINO FUNCIONAL; CAPACIDADE FUNCIONAL PARA EXERCÍCIO; QUALIDADE DE VIDA; ESQUIZOFRENIA

Efeitos de um Programa de Desporto Inclusivo em Pessoas com Doença Mental Grave

David Mullor¹, Nuno Januário², Adolfo Cangas³, José Aguilar³, António Rosado² e Vítor Ferreira²

¹ Universidade de Almería (mullor.ponce@gmail.com)

² Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

³ Universidade de Almería

Introdução: Diversas investigações referenciam que programas de intervenção em pessoas com doença mental grave, baseadas na prática de atividades físicas e desportivas, têm demonstrado benefícios ao nível da saúde geral dessas pessoas, tendo a atividade física mostrado efeitos na melhoria da qualidade de vida e na redução de sintomas psiquiátricos, bem como no desempenho cognitivo (Firth, Cotter, Elliott, French & Yung, 2015; Mullor et al., 2017). **Objetivos:** O presente trabalho analisa o efeito de um programa inclusivo de desporto e atividade física (realizado conjuntamente com estudantes universitários e pessoas com diagnóstico de doença mental grave, principalmente esquizofrenia) num conjunto de variáveis psicossociais associadas à reabilitação (habilidades da vida diária, sintomas psiquiátricos e variáveis cognitivas, como atenção sustida ou memória). **Materiais e Métodos:** Participaram um total de 30 pessoas (22 homens e 8 mulheres), cujas idades variaram de 27 a 61 anos ($M=46,64$; $SD=9,24$), provenientes de uma instituição de Almería (FAISEM). Os instrumentos utilizados para a avaliação destas variáveis foram o *Life Skills Profile*, o *Brief Psychiatric Rating Scale* e o *Trail Making Test*. O presente trabalho consiste num estudo longitudinal, com quatro momentos de recolha de dados: antes do início do programa (pré-teste); sete meses após a intervenção; no final da intervenção (14 meses); acompanhamento que ocorre um ano após o término do programa. **Resultados:** Os resultados mostraram que, globalmente, existiu uma melhoria em todas as variáveis, sendo significativa no grupo de pessoas que compareceram ao programa com mais regularidade, quando comparados com o grupo de participantes que compareceram forma menos regular. Acima de tudo, existiu uma diminuição na sintomatologia negativa da doença e uma diminuição no tempo de execução das habilidades no grupo de

peessoas que frequentaram regularmente o programa. Os resultados no acompanhamento (um ano depois do fim do programa) revelaram um deterioração generalizado nas variáveis analisadas. Conclusão: Destaca-se a importância que este tipo de programas desportivos inclusivos pode ter na melhoria da saúde psicossocial das pessoas com doenças mentais graves, reforçando a importância da continuidade na participação nos mesmos.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA; DOENÇA MENTAL GRAVE; DESPORTO INCLUSIVO; SINTOMATOLOGIA PSIQUIÁTRICA.

REFERÊNCIAS

- Firth, J., Cotter, J., Elliott, R., French, P., & Yung, R. (2015). A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients. *Psychological medicine*, 45(7), 1343-1361. doi:10.1017/S0033291714003110.
- Mullor, D., Januário, N., Cangas, A., Gallego, J. & Aguilar-Parra, J., & Ferreira, V. (2017). Efectos de un Programa Inclusivo de Deporte y Actividad Física en la Autoestima y la Ansiedad en personas con Trastornos Mentales Graves. *Medi@ções - revista OnLine do Instituto Politécnico de Setúbal*, 5, 97-111.

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNAF) – a propósito de um caso clínico de perturbação depressiva

Hugo Almeida¹, Ana Bessa Monteiro¹, Inês Marinho², Maria João Sá³

¹ Unidade de Saúde Familiar Barão Nova Sintra, ACeS Porto Oriental (hasalmeida@gmail.com)

² Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados – Consulta de Atividade Física, ACeS Porto Oriental

³ Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados – Consulta de Atividade Física, ACeS Porto Oriental – Unidade de Saúde Familiar Covelo

Introdução: Os cuidados de saúde primários têm um papel fundamental na promoção da atividade física, sendo que a criação de uma consulta nessa área pretende reforçar a capacidade de resposta do Serviço Nacional de Saúde a este determinante de saúde. A perturbação depressiva constitui uma das patologias onde é efetuada intervenção na consulta de atividade física, no âmbito dos projetos-piloto do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. A evidência científica de que a prática de exercício físico é muito importante no tratamento da perturbação depressiva é robusta, sendo que as recomendações gerais em relação ao tipo de exercício físico devem ser adaptadas segundo as condições específicas de cada indivíduo. Objetivos: Expor um caso clínico de um utente com perturbação depressiva em que foi feita uma intervenção no âmbito da consulta do programa no ACeS Porto Oriental. Materiais e Métodos: No âmbito do programa foram realizadas duas consultas de atividade física ao utente (momento zero e 1 mês após) por uma médica especialista em Medicina Desportiva e por uma profissional do exercício. O objetivo estabelecido na primeira consulta foi de 10.000 passos/dia em caminhada, quantificados através de uma aplicação no telemóvel. Os registos das consultas foram revistos através do programa *SClínico*[®] e foi efetuada uma comparação dos resultados das avaliações realizadas. Resultados: MDST, sexo masculino, 33 anos, perturbação depressiva desde janeiro de 2019, medicado com fluoxetina 20mg. Iniciou acompanhamento na consulta de atividade física a 18 de julho de 2019. Nas avaliações realizadas observou-se entre a primeira e segunda consultas uma perda ponderal de 4Kg, que se traduziu numa redução do índice de massa corporal

de 36,0Kg/m² para 34,7Kg/m². O perímetro abdominal reduziu 3cm. Relativamente à escala de Hamilton verificou-se uma redução de 4 pontos. Não foram registadas alterações nos restantes parâmetros. Na segunda consulta verificou-se que o número médio de passos/dia foi de 20.000 com exceção dos dias em que não trabalhou, nos quais o objetivo não foi atingido. Conclusões: Após o primeiro mês da implementação verificou-se uma mudança de comportamento do utente em relação à atividade física, com uma melhoria nos resultados da avaliação física e clínica, nomeadamente do peso, perímetro abdominal e Escala de Hamilton. Foi estabelecido como objetivo para a próxima consulta (3 meses) o aumento da atividade física nos dias em que não trabalha, sendo importante a manutenção e avaliação do utente na consulta de forma a monitorizar qual a evolução do mesmo ao longo dos próximos meses.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA; PERTURBAÇÃO DEPRESSIVA; PROJETOS-PILOTO; PNPAF

Body & Brain project: experience report of the pilot intervention

Elizaveta Fomenko^{1*}, Arnaldina Sampaio², Flávia Machado ², Duarte Barros², Maria Santos ², Joana Carvalho ²

¹ Ghent University

²Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sport Science, University of Porto, Porto, Portugal (UID/DTP/00617/2019)

*correspondent author email: Elizaveta.Fomenko@UGent.be

BACKGROUND: Dementia is one of the main age-related health problems affecting society nowadays (World Health Organization, 2017). This fact is concerning several institutions like the European Commission that recognizes and alerts countries for the need to develop and implement national intervention plans against Dementia (Rosow et al., 2011). In addition, evidence has shown that physical exercise is capable of increasing brain flow and perfusion, with possible impact on brain structure and cognition in older adults with Dementia (Cotman, Berchtold, & Christie, 2007). Which in turn might lead to a slower progression of the disease. In this context, The Body & Brain Project was conceived to study the effect of a multicomponent exercise intervention on physical and cognitive functions of older adults with dementia. Aiming to evaluate the effectiveness of the implementation of the Body & Brain Project, the first phase of the project was assessed, involving 46 elders in 5 different class settings. **METHODS:** The experience report concerning the process of the implementation of the Body & Brain Project was based on both qualitative and quantitative data. A survey was conducted with 60% of the participants, trainers (implementers) and project leaders were interviewed and finally all class settings were observed during the exercise sessions. **RESULTS:** The heterogeneity of the participants required constant adaptations in the exercise sessions and could lead to some of the participants not reaching their full potential during the exercises. The heterogeneity of the different settings was another limitation observed. Trainers must be highly motivated to work with the elderly with dementia, as well as sufficiently knowledgeable about the physiopathology, symptoms

and effective strategies to communicate with this specific population. Generally, the participants were very satisfied with the physical exercise sessions and its format (multicomponent) as well as with the trainers. **CONCLUSION:** Dementia is a very complex syndrome and implementing an exercise program for this group appears to be especially challenging. It is therefore important for trainers to be well prepared, motivated, knowledgeable and extremely flexible. Classes should include a standard “kit of materials” and not exceed a maximum of 12 participants. All of this to adapt to the heterogeneity of the group and to achieve the full potential of each participant more easily during the exercise sessions. This will eventually lead to a more effective implementation of the Body & Brain Project.

KEYWORDS: DEMENTIA; MULTICOMPONENT INTERVENTION; ACTIVE AGING

REFERENCES

- Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L.-A. J. T. i. n. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. 30(9), 464-472.
- Rosow, K., Holzapfel, A., Karlawish, J. H., Baumgart, M., Bain, L. J., Khachaturian, A. S. J. A. s., & Dementia. (2011). Countrywide strategic plans on Alzheimer’s disease: developing the framework for the international battle against Alzheimer’s disease. 7(6), 615-621.
- World Health Organization. (2017). Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025.

Posters

Atividade Física na Dificuldade Intelectual e Desenvolvimento a Nível Nacional: uma revisão sistemática

Susana Diz¹, Sofia Santos², Fernando Gomes³ e Adilson Marques⁴

¹ Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; sucris.diz@gmail.com

² Faculdade de Motricidade Humana, UIDEF – Instituto da Educação, Universidade de Lisboa

³ SpertLab, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

⁴ CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Introdução: Apesar dos avanços da investigação-ação no âmbito da dificuldade intelectual e desenvolvimental, a nível nacional não existe muita investigação no campo da atividade física. As pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental tendem a apresentar maior taxa de sedentarismo, influenciando negativamente os índices de qualidade de vida, saúde e níveis de atividade física. **Objetivo:** Esta revisão sistemática analisou o estado de arte da atividade física das pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental, em Portugal, procurando identificar linhas de investigação e pistas para a sua participação regular na atividade física. **Materiais e métodos:** A revisão baseou-se nas linhas de orientação PRISMA, e os critérios de inclusão estabeleciam que publicações em português, espanhol e inglês, cujo tema se focasse na prática de atividade física de pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental em Portugal nas suas várias vertentes. A procura em diversas bases de dados - PubMed, Science Direct, Cochrane, Scielo e Google Académico foi feita até dezembro 2018 e a avaliação científica realizada pela *Quality Assessment Tool for Quantitative Studies*. **Resultados:** Dos 8740 estudos inicialmente considerados, foram excluídos 8504 por duplicações e/ou literatura cinzenta. Após leitura do título e resumo dos 236 artigos restantes, por dois peritos independentes, 6 corresponderam aos critérios pré-estabelecidos, num total de 145 participantes. Um estudo foi classificado com qualidade moderada e os restantes como fortes. Os estudos focaram-se na análise do contributo de programas de atividade motora: 1) na capacidade funcional dos adultos com dificuldade intelectual e desenvolvimental ligeira e moderada; 2) de um programa de exercícios baseados nos videojogos da Wii para pessoas com Trissomia 21; 3) de uma intervenção baseada em

exercícios aeróbicos/resistência na função cardíaca para adultos com e sem Trissomia 21; 4) na melhoria da capacidade aeróbica submáxima e economia locomotora de adultos com Trissomia 21; 5) na aptidão cardiovascular através de exercícios de remo e passeadeira e; 6) na comparação da prática da atividade física formal e informal e correlatos psicossociais, por crianças com e sem dificuldade intelectual e desenvolvimental. Conclusões: A implementação de programas de atividade física estruturados revela melhorias na capacidade aeróbica, funcional, funcionamento executivo, psicomotor, força muscular e composição corporal de praticantes (com dificuldade intelectual e desenvolvimental). Recomenda-se uma maior aposta na investigação com amostras mais representativas e significativas para a identificação de preditores e determinantes, implementação de programas validados e respetiva monitorização, estudos de follow-up, entre outros.

PALAVRAS-CHAVE: DIFICULDADE INTELECTUAL E DESENVOLVIMENTAL; ATIVIDADE FÍSICA; REVISÃO SISTEMÁTICA; PORTUGAL

Análise acerca das Possíveis Estratégias Pedagógicas para Promoção de Atividades Físicas para Crianças Asmáticas na Educação Infantil

Edilena Muniz¹, Juliana Lisboa¹, Cathleen Silveira¹ e Andrea Pereira¹

¹ Escola Superior da Amazônia (edilenamuniz66@gmail.com)

Introdução: A asma atinge milhões de pessoas, nomeadamente, nos países ocidentais. A incidência das crises asmáticas varia de país para país, dependendo das variações geográficas e demográficas, estimando-se um total de 300 milhões de pessoas afetadas em todo o mundo, incluindo crianças. Na infância atinge maioritariamente crianças do sexo masculino, com maior gravidade na adolescência, e na fase adulta são as mulheres que predominam. A prevalência da doença é alta em diversos países, mais de 20% em crianças, sendo que, nos países latinos a incidência é de mais de 10%, nomeadamente, no Brasil, um dos países com maior prevalência de asma em crianças, com altas taxas de incidência. **Objetivo:** Esta pesquisa tem como objetivo geral analisar as estratégias pedagógicas utilizadas pelos professores de Educação Física na promoção de atividades físicas para crianças asmáticas na Educação Infantil. **Materiais e Métodos:** Foi efetuada uma pesquisa na plataforma do Google Académico recorrendo às palavras-chave “asma”, “atividade física”, “educação infantil”, “motricidade”, bem como uma conjugação das mesmas, culminando num total de 22 artigos. Posteriormente, procedeu-se a uma triagem de forma a definir e selecionar os conteúdos pertinentes para este estudo. **Resultados:** Os resultados apresentados na presente pesquisa constataam que as estratégias pedagógicas utilizadas pelos professores de Educação Física, na promoção de esportes para crianças asmáticas na Educação Infantil, devem envolver a ludicidade. **Conclusões:** Desta forma, poder-se-á explorar situações de aprendizagem visando a motricidade ampla e o equilíbrio à lateralidade, considerando ainda as especificidades da etapa de desenvolvimento infantil inserido e as limitações dos indivíduos asmáticos.

PALAVRAS-CHAVE: ASMA; ATIVIDADES FÍSICAS; EDUCAÇÃO FÍSICA; EDUCAÇÃO INFANTIL.

Projecto H2O trissomia

Diogo Veiga¹, Teresa Gomes², Marina Pousão³, Sofia Santos⁴, Flávia Yazigi⁵

¹ Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, (dmcveiga@fmh.ulisboa.pt)

² Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, (teresa.abgomes@gmail.com)

³ Associação de Pais e Amigos do Deficiente Mental (APPACDM), Lisboa, (marinapousao@gmail.com)

⁴ Faculdade de Motricidade Humana, UIDEF – Instituto da Educação, Universidade de Lisboa, (sofiasantos@fmh.ulisboa.pt)

⁵ Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Introdução: Embora a promoção de um estilo de vida saudável seja recomendada para adultos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimento, a sua prática é reduzida. O exercício físico atua de modo positivo no processo de envelhecimento precoce, ao nível de aptidão física, controlo e prevenção de comorbilidades, capacidades cognitivas e sintomas depressivos, entre outros, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. No âmbito da intervenção comunitária e investigação científica, foi implementado o projeto “H2O Trissomia”, no distrito de Lisboa, em parceria com APPACDM de Lisboa. **Objetivos:** Pretende-se educar e promover estilos de vida saudáveis através da implementação de programas de exercício regulares; caracterizar o nível de aptidão física e qualidade de vida de indivíduos adultos com Deficiência Intelectual e Desenvolvimento; e avaliar o efeito de programas de hidroginástica nestas variáveis. **Materiais e Métodos:** A amostra envolveu 77 participantes com Deficiência Intelectual e Desenvolvimento, entre os 18 e 66 anos (39 ± 11), 39 do sexo masculino e 38 do feminino, institucionalizados, com mobilidade independente e capacidade de compreensão/resposta dos testes. Utilizaram-se: Questionário de qualidade de vida (FEAPS) nas versões autorrelato e cuidador, testes de aptidão física (Seis Minutos Marcha [6MM]; Teste 2,44m; 10 steps, 1 Foot Stand, Closed Eyes; Levantar e Sentar 30”; Força de Preensão manual e Bioimpedância). **Resultados:** Apenas 19 participantes apresentaram um índice de massa corporal com peso saudável, e os resultados de aptidão física foram superiores nos homens. No âmbito da saúde mental, os itens relativos aos sintomas depressivos e problemas de comportamento indicaram “perturbações” a este nível (valor médio=2). Os coeficientes de Pearson foram fracos a

moderados entre aptidão física e qualidade de vida ($r<.40$, $p<.001$), sendo as mais significativas: teste 6MM e “Desenvolvimento Pessoal” ($r=.37$), *Closed Eyes* e “Relações Interpessoais” ($r=.37$). Conclusões: Estes resultados forneceram o perfil de aptidão física dos adultos com Deficiência Intelectual e Desenvolvimento e da sua percepção quanto à sua qualidade de vida, apresentando menores índices em comparação com os adultos sem deficiência. A segunda fase do projeto caracteriza-se pela prescrição e implementação de programas de exercício físico adaptado às características dos participantes, organizados em três grupos: aula de estúdio, hidroginástica e treino personalizado. A comparação dos resultados pré e pós possibilitará a validação dos programas e o estabelecimento de linhas orientadoras para a prescrição do exercício deste subgrupo populacional, promovendo um envelhecimento ativo e saudável e otimizando a sua participação na comunidade.

PALAVRAS-CHAVE: DIFICULDADE INTELECTUAL E DESENVOLVIMENTAL; ATIVIDADE FÍSICA; APTIDÃO FÍSICA; HIDROGINÁSTICA; QUALIDADE DE VIDA

Aptidão Física de Paratletas de Lançamentos Sentados em Recife

Juliana Melo¹, Jallyson Araujo², Thiago Lucena²

¹ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Investigação em Atividade Física Saúde e Lazer, (jcmedf@hotmail.com)

² Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

O desporto adaptado surgiu como um importante meio na reabilitação física, psicológica e social para pessoas com algum tipo de deficiência. Pesquisas no âmbito do desporto adaptado buscam favorecer o aprimoramento das capacidades físicas, cognitivas e motoras dos indivíduos em atividades desportivas, contribuindo para a valorização das suas potencialidades e capacidades. Esses estudos também buscam oferecer alternativas para o aproveitamento e melhor rendimento durante a prática, seja ela voltada ao lazer ou à competição. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi avaliar a aptidão física de paratletas de lançamento sentado. A amostra foi composta por 12 paratletas de lançamentos sentados, 7 homens [idade média $28,2 \pm 4,5$ anos] e 5 mulheres [idade média $37,4 \pm 8,5$ anos]. A bateria de testes utilizada incluiu 3 itens: o teste de Cooper de 12 minutos, uma versão adaptada do flexiteste e 1 minuto de abdominais. Para análise descritiva dos dados foi utilizado o *software* IBM-SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 25. No que diz respeito a capacidade cardiorrespiratória, os resultados demonstram que ambos os sexos possuem condicionamento cardiorrespiratório considerado “muito fraco”, onde a média da distância percorrida pelas mulheres foi de $635,80 \pm 386,20$ metros, e pelos homens foi de $322,33 \pm 162,13$ metros. No que se refere a flexibilidade, as mulheres apresentaram média de $28,6 \pm 9,9$ pontos e os homens alcançaram média $25,7 \pm 7,8$ pontos. A avaliação do flexiteste é realizada através do flexíndice, a partir desta tabela constatamos que tanto as mulheres como os homens possuem um elevado nível de flexibilidade (soma total ≥ 25 pontos). Relativamente ao teste de resistência muscular, as mulheres executaram uma média de $67,7 \pm 7,8$ repetições e os homens uma média de $63,4 \pm 22,7$ repetições, ficando ambos os grupos na classificação considerada “excelente”. Pode-se concluir que os atletas da presente pesquisa apresentam uma boa

aptidão física em maior parte das componentes avaliadas (flexibilidade e resistência muscular) e consideramos importante a realização de mais estudos que envolvam amostras maiores e critérios de avaliação adequados a pessoas com deficiência.

PALAVRAS-CHAVE: CONDICIONAMENTO FÍSICO; DESPORTO ADAPTADO; ATLETISMO.

Suplementação de Creatina & Saúde Mental: contribuições na deficiência de guanidinoacetato metiltransferase

Thiago Lucena¹, Jallyson Araujo², Juliana Melo²

¹ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Up201900419@g.uporto.pt)

² Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

A creatina é um dos suplementos mais estudados em todo o mundo. Sua segurança e eficácia são amplamente documentadas na literatura científica quando se trata de aumento de força, hipertrofia e melhora de performance no treino resistido. Porém existe uma nova utilização para esta substância que ainda foi pouco explorada, seu uso na saúde mental. Neste sentido o objetivo do presente estudo é mostrar as contribuições da suplementação de creatina, tanto na prevenção quanto no tratamento dos casos de deficiência de guanidinoacetato metiltransferase (GAMT). Para tal foi feita uma revisão bibliográfica do tipo narrativa utilizando periódicos de língua inglesa e portuguesa e buscando pelas palavras-chave, suplementação, creatina e guanidinoacetato metiltransferase. A partir de então verificamos que a deficiência de GAMT é uma doença de transmissão autossômica recessiva. Esta condição neurometabólica rara impede o perfeito metabolismo da creatina gerando um ambiente com excesso de guanidinoacetato (GAA) e baixos níveis de creatina. Uma vez que a enzima GAMT é necessária para metilar GAA e formar de fato creatina, acarretando sérios prejuízos ao cérebro. Visto que este tecido é altamente ativo e por tanto, possui alta demanda para ressíntese de adenosina trifosfato. Logo a creatina armazenada dentro das células em forma de fosfocreatina é fundamental para o bom funcionamento cerebral. A patologia pode se apresentar na forma moderada ou grave. Sendo o fenótipo moderado caracterizado por défice cognitivo, atrasos de linguagem e perturbações do espectro autista. Já o fenótipo grave apresenta marcante atraso cognitivo e quadro epiléptico precoce não responsivo a terapêutica. A suplementação de creatina se demonstrou eficiente em amenizar diversos eventos bioquímicos provocados pela toxicidade dos altos níveis de GAA. Tais como diminuição de atividade das enzimas superóxido dismutase, catalase e ATPase, diminuição da captação de glutamato e

atividade diminuída de sódio e potássio. A creatina teve ação antioxidante e anti-inflamatória, além de agir como reserva energética para o cérebro. Logo concluímos que a suplementação com creatina é de grande valia nos casos de deficiência de GAMT, porém precisamos de mais estudos para elucidar seus mecanismos de ação frente a esta patologia. Assim poderemos gerar protocolos seguros para sua utilização.

PALAVRAS-CHAVE: SUPLEMENTAÇÃO, CREATINA E GUANIDINOACETATO METILTRANSFERASE.

A Equoterapia no Âmbito Escolar: um relato de experiência

André Melo^{1,2}, Teresa Figueiras³, Rui Corredeira², Nuno Corte-Real⁴

¹ IF Baiano-Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano; (melo.andreluiz@gmail.com),

² CIAFEL-Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

³ ISMAI-Instituto Universitário da Maia;

⁴ CEFI²D-Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Introdução: A significativa expansão da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica no Brasil, trouxe mais que a multiplicação do número de Institutos por todo o país, aliado a isso percebeu-se as reais necessidades de quebra de paradigmas. Nessa perspetiva, foi implantado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano-*Campus Ceres*, o primeiro centro de equoterapia da Rede Tecnológica. Equoterapia é definida como um método terapêutico que utiliza o cavalo numa abordagem interdisciplinar aplicado às áreas da saúde, educação e equitação visando o desenvolvimento biopsicossocial de pessoas com deficiência. **Objetivos:** Buscou-se com a implantação do centro de equoterapia, promover inclusão social e oferecer uma terapia complementar contribuindo para o bem-estar das pessoas com deficiência em diferentes aspetos, uma vez que ela engloba saúde física e mental. **Materiais e método:** Em parceria com a Prefeitura Municipal de Ceres-Goiás, a equipa de atendimento foi composta por psicólogo, pedagogo, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, veterinário, equitador e educador físico a se revezarem no atendimento realizado uma vez por semana com duração de 30 minutos de atividade física sobre o cavalo, onde ao final de quatro sessões foi aplicado um questionário com base na escala de Likert sobre a satisfação de 2 praticantes com esquizofrenia e 4 com depressão em relação ao método, representando assim uma subamostra de 6 adultos (3 homens e 3 mulheres) em um universo de 20 praticantes atendidos. **Resultados:** Percebeu-se respostas comportamentais satisfatórias, bem como os questionários que apontaram uma ótima satisfação por parte dos praticantes com depressão e boa em relação aos casos de esquizofrenia. **Conclusões:** Os praticantes com problemas de depressão e esquizofrenia apresentaram ganhos significativos na socialização, auto-estima e afeto.

De acordo com a observação do psicólogo, o contato com a natureza e com o próprio animal, contribuiu fortemente para a satisfação dos praticantes. Outro fator observado que pode ter uma parcela importante de contribuição aos resultados aqui apresentados, refere-se a abordagem holística e salutogênica inerente ao método equoterápico.

PALAVRAS CHAVE: EQUOTERAPIA, INCLUSÃO SOCIAL, SAÚDE E BEM-ESTAR

REFERÊNCIAS

- Borioni, N., Marinaro, P., Celestini, S., Del Sole, F., Magro, R., Zoppi, D., . . . Bonassi, S. (2012). Effect of equestrian therapy and onotherapy in physical and psycho-social performances of adults with intellectual disability: a preliminary study of evaluation tools based on the ICF classification. *Disability and rehabilitation*, 34(4), 279-287. doi:10.3109/09638288.2011.605919
- da Silva, C. N., Arruda, A. C., Kellermann, M., Peranzoni, V. C., & da Costa, Lia da Porciuncula Dias. (2018). Centro de Equoterapia EASA/UNICRUZ-CEEASA/UNICRUZ: projeto de equoterapia e cinoterapia. *CATAVENTOS-Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta*, 10(1), 178-189.
- Shelef, A., Brafman, D., Rosing, T., Weizman, A., Stryjer, R., & Barak, Y. (2019). Equine Assisted Therapy for Patients with Post Traumatic Stress Disorder: A Case Series Study. *Military Medicine*. doi:10.1093/milmed/usz036

Momento Aula de Ginástica enquanto um Espaço de Sociabilização e sua Influência na Saúde Mental de Praticantes Brasileiras

Caroline Melo¹ e Reinaldo Pacheco²

¹ Universidade de São Paulo – USP, (caroline_giolo@usp.br)

² Universidade de São Paulo - USP

Introdução: O presente estudo foi realizado em grupos de ginástica para mulheres adultas, na Prefeitura do Município de Valinhos, interior do Estado de São Paulo, no Brasil, os quais representam uma política pública municipal consolidada, que ocorre ininterruptamente há trinta anos, com grande adesão e baixa rotatividade de alunas. **Objetivos:** Identificar os motivos de adesão e permanência das alunas nos grupos de ginástica, entender o significado dessa participação para elas e verificar o histórico da prática de atividade física na infância e adolescência. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, com a utilização do método do Grupo Focal, para o qual selecionou-se dois grupos de ginástica pelo critério classe social em situações inversas, e realizou-se uma sessão em cada um deles. Participaram da pesquisa 20 mulheres, com faixa etária entre 44 e 65 anos. Para análise dos dados, após a transcrição, utilizou-se a Análise de Conteúdo. **Resultados:** Comparando-se os dois grupos, verificou-se: i) grandes diferenças socioeconômicas desde a infância e adolescência das alunas; ii) em ambos, a adesão ocorreu principalmente por indicação de alunas já praticantes ou orientação médica; iii) nos dois grupos, o principal motivo de permanência durante anos é o entendimento do momento aula de ginástica enquanto um espaço de sociabilização, transformando a participação nas aulas em um momento de encontros, trocas e lazer, bem como na possibilidade de sair de casa e fazer novas amizades; iv) melhora na saúde mental de cada uma. **Conclusões:** Constatou-se que apesar das diferenças socioeconômicas refletirem nas oportunidades de vivências em atividade física desde a infância até o momento atual, os critérios para adesão e permanência no grupo de ginástica foram similares nos dois casos. Concluiu-se que a participação nos grupos de ginástica também acarreta melhora na qualidade de vida das alunas, por intermédio dos

benefícios psicossociais proporcionados pela prática de atividade física orientada em grupo, e que tal prática constitui-se um importante dispositivo de promoção da saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA; SOCIABILIZAÇÃO; SAÚDE MENTAL; GINÁSTICA.

Associação entre Atividade Física, Aptidão Física e Função Cognitiva em Idosos

Wagner Silva¹, Daniel Gonçalves² e Lucimere Bohn²

¹ Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, (wagnersilva@hotmail.com)

² Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL)

Objetivo: O objetivo principal do presente estudo foi observar a associação entre atividade física e aptidão física com a função cognitiva em idosos. **Material e Métodos:** A amostra incluiu 58 idosos ($73,14 \pm 6,63$ anos; 74% do sexo feminino), fisicamente independentes para a realização das atividades de vida diárias. A função cognitiva foi avaliada através da versão Portuguesa validada do questionário *Montreal Cognitive Assessment*. O declínio cognitivo ligeiro foi estabelecido com pontuação ≤ 26 . A atividade física foi avaliada de forma objetiva através da acelerometria. Os dados brutos da atividade física (contagens de movimento por minuto) foram traduzidos como tempo empregue nas diferentes intensidades de atividade física (minutos por dia). A aptidão física foi avaliada através do *Senior Fitness Test*. A estatística descritiva (média $\pm$ desvio padrão) foi utilizada para descrição da amostra. A associação entre variáveis foi realizada por correlação simples e ajustada ao sexo, idade e escolaridade. **Resultados:** A prevalência do declínio cognitivo ligeiro foi de 71%. Idosos com declínio cognitivo ligeiro eram significativamente mais velhos do que idosos com função cognitiva preservada ($74,51 \pm 6,99$ versus $69,82 \pm 4,22$ anos, respetivamente; $p = 0,003$). Após ajustes, a função cognitiva correlacionou-se positivamente com a atividade física leve ($r = 0,461$; $p = 0,036$). **Conclusões:** A atividade física leve, mesmo estando abaixo da recomendada, pode influenciar a função cognitiva de idosos independentes. Estratégias de promoção da atividade física podem ser positivas do ponto de vista da manutenção da função cognitiva no idoso.

PALAVRAS-CHAVE: IDOSOS; ATIVIDADE FÍSICA; APTIDÃO FÍSICA; FUNÇÃO COGNITIVA.

A Importância da Prática de Atividade Física ao Ar Livre na População com Doença Mental Grave

Paulo Lourenço¹, Tânia Bastos², Andreia Pizarro³ e Rui Corredeira³

¹ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), (paulolourenco78@gmail.com)

² Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIF2D)

³ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL)

Introdução: A população com esquizofrenia apresenta baixa motivação para a prática de atividade física e, concomitantemente, baixos níveis de socialização. Estas características são causadas pelos diferentes sintomas da doença, nomeadamente, os sintomas negativos (e.g., anedonia, falta de iniciativa e interesse, reduzida iniciativa social e dificuldades na experiência emocional e afetiva). A literatura aponta para os benefícios da prática regular de atividade física para a promoção da saúde mental na população em geral. Especificamente, uma prática de atividade física ao ar livre parece ter benefícios acrescidos. **Objetivo:** Desenvolver uma revisão de literatura sobre o impacto de programas de atividade física ao ar livre na população com doença mental grave. Pretende-se identificar e caracterizar estudos de intervenção que promovam exercícios simples envolvendo, por exemplo, caminhadas ao ar livre e passeios de bicicleta. Estas são atividades simples, com baixo custo e de fácil acesso. Por outro lado, estas atividades podem ser integradas nas rotinas do dia a dia sem que os pacientes se apercebam que estão a realizar exercício, beneficiando da envolvência. **Resultados:** Atualmente verifica-se um défice de estudos que relacionem as atividades físicas ao ar livre e a população com doença mental grave. É crucial desenvolver estudos longitudinais que incluam atividades como a prática de caminhadas e passeios de bicicleta e, consequentemente, avaliar a sua eficácia na qualidade de vida dos participantes. **Conclusão:** Uma abordagem não farmacológica que possa ser replicada e

beneficie esta população reveste-se de grande importância para as políticas de saúde e económicas do país bem como para a qualidade de vida dos pacientes.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA AR LIVRE; DOENÇA MENTAL GRAVE; PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO

Caracterização dos Pacientes Esquizofrênicos Atendidos na Unidade CAPS da Cidade de Agudos e Avaliação da Associação entre Nível de Atividade Física e Fatores de Risco Cardiovascular, Qualidade de Vida e Comorbidades

Grace Nunes^{1,3}, Solange Maria Sormani¹, Regiane de Azevedo Silva¹, Eid Carolina de Paula Gomes¹, Patricia Fabri¹, Luis Cuadrado Martin³

¹ Posto de Saúde Agudos, (gracefernanda@live.com)

² Hospital Estadual de Bauru

³ Unesp Botucatu

Introdução: A esquizofrenia está incluída no grupo das doenças mentais graves, com distorções do pensamento, percepção, inadequação e embotamento do afeto sem prejuízo da capacidade intelectual. Um dos riscos que podemos associar é o ganho de peso acarretando em obesidade em pacientes em uso de psicofármacos, estimulando o apetite além da diminuição da atividade física. Torna-se fundamental obter um amplo conhecimento sobre a qualidade de vida dos pacientes com doença mental grave e persistentes, para melhor compreensão do impacto das doenças sobre seu bem-estar geral e da assistência a esse paciente. **Objetivos:** Monitorar o perfil dos pacientes esquizofrênicos da unidade CAPS Agudos e a associação entre o nível de atividade física, qualidade de vida e comorbidades. **Materiais e Métodos:** No período de janeiro a dezembro de 2015 foi realizado um monitoramento retrospectivo dos prontuários com dados de pacientes maiores de 18 anos, de ambos os sexos cadastrados no CAPS da cidade de Agudos com diagnóstico de esquizofrenia. **Resultados:** Foram analisados inicialmente 33 prontuário de pacientes, sendo 15 homens e 18 mulheres em sua maioria raça branca com média de 7 anos de escolaridade; 15 pacientes sofreram de depressão; algum familiar já sofreu evento cardiovascular; 6 são diabéticos. Quanto à qualidade de vida, a capacidade funcional se manteve com score 67.7, a limitação por aspecto físico de 40%, dor 72.2, estado geral de saúde 50, vitalidade 57.4, aspecto social 55, aspectos emocionais 40, e saúde mental 54. Segundo prontuário dos pacientes, foi observado que os mesmos faziam utilização de urucum sob forma de chá e que houve

redução dos níveis de colesterol assim como um incremento do HDL. Conclusões: Os pacientes apresentaram-se inicialmente sedentários, maioria de mulheres brancas com baixo índice de escolaridade, salário base, casa alugada. A frequência cardíaca e de pressão arterial dentro do padrão da Organização Mundial da Saúde e medidas de quadril, pescoço e abdominal acima do preconizado. Para a qualidade de vida, a capacidade funcional, está adequada para o grupo. Já para a dor, limitação por aspecto físico, estado geral de saúde, vitalidade, aspecto social, aspectos emocionais e saúde mental aquém do preconizado. O conhecimento dos dados da associação entre nível de atividade física e fatores de risco cardiovascular, qualidade de vida e comorbidades torna-se fundamental para que novos estudos sejam realizados com o objetivo de intervir nos pacientes e aumentar os índices de satisfação.

PALAVRAS-CHAVE: HIPERTENSÃO ARTERIAL; DIABETES MELLITUS; QUALIDADE DE VIDA; ESQUIZOFRENIA.

O Nível de Atividade Física relacionado à Qualidade de Vida e Saúde Mental de Pacientes Hipertensos e Diabéticos

Grace Fernanda Nunes^{1,3}, Ivani Morales Xavier ^{1,2}, Monica Marcelli¹, Roberto Jorge Franco³, Rozineia dos Santos^{1,2}, Luis Cuadrado Martin³

¹ Posto de Saúde Agudos, (gracefernanda@live.com)

² Hospital Estadual de Bauru

³ Unesp Botucatu

Introdução: A hipertensão arterial é atualmente responsável por 32% do total de óbitos no Brasil, e diabetes mellitus a prevalência em torno de 8% sendo responsáveis por mais de um milhão de internações por ano no Sistema Único de Saúde. A prática de atividade física atenua e reduz os fatores de risco e complicações cardiovasculares para hipertensão arterial e diabetes. **Objetivos:** Avaliar se indivíduos hipertensos e diabéticos do programa Hiperdia da cidade de Agudos com melhor condição física também desfrutavam de melhor qualidade de vida. **Materiais e métodos:** Foram avaliados 200 pacientes inscritos no Programa Hiperdia de Agudos, através de Questionário Internacional de Atividade Física e de Qualidade de Vida SF-36. O questionário SF-36 é dividido em 8 domínios e os resultados de cada componente variam de 0 a 100, sendo 0 o mais comprometido e 100 nenhum comprometimento. Os pacientes foram divididos em quatro grupos de acordo com a condição física em: Sedentários; Irregularmente Ativo B; Irregularmente Ativo A e Ativo. O projeto obteve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina de Botucatu sob protocolo 3774-2011. Estatisticamente, foram avaliados para cada grupo pela análise de variância para dados não paramétricos e aplicado o teste de Kruskal-Wallis. O nível de significância foi de 5%. **Resultados:** A amostra foi composta de 73% de mulheres, idade 59±4 anos e 36% de diabéticos. Na população sedentária do Programa Hiperdia de Agudos, apresentaram maiores índices de infarto (9.1%), internação hospitalar por insuficiência cardíaca (27.2%), doença renal (22.7%), diálise (4.5%) e o maior índice de história familiar de hipertensão arterial (63.6%). Referente à qualidade de vida, obtivemos diferenças

significativas entre os grupos para a variável capacidade funcional $p<0.001$, limitações físicas $p<0.001$, estado geral da saúde $p=0,001$. Para aspetos relacionados à saúde mental encontramos valores de $p=0.880$ e nos aspetos emocionais $p=0.734$. Conclusões: Indivíduos hipertensos e diabéticos com melhor condicionamento físico apresentaram melhor estado geral de saúde e de capacidade funcional com menores limitações físicas, porém sem a relação de melhora para a saúde mental e aspetos emocionais.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA; HIPERTENSÃO ARTERIAL; QUALIDADE DE VIDA; SAÚDE MENTAL.

Prevalência de Sintomas de Depressão entre Idosas Fisicamente Ativas e Idosas Sedentárias

Ana Lage¹, Heloisa Rabelo¹, Iula Lucca¹

¹ Centro Universitário do Leste de Minas Gerais/UnilesteMG, (analage1@hotmail.com)

Introdução: O envelhecimento é um processo natural e progressivo, caracterizado por alterações fisiológicas, anatômicas, bioquímicas e psicossociais, que podem causar decréscimo na qualidade de vida do idoso e interferir na prática das atividades da vida diária, muitas vezes levando a um quadro de dependência e falta de autonomia. Além disso, o idoso está sujeito à doenças crônicas e uso de medicamentos controlados, gerando um quadro que contribui para maior incidência de sintomas depressivos nesse subgrupo. Contudo, a prática de exercícios físicos tem efeito preventivo e terapêutico da depressão. **Objetivos:** Diante disso, o objetivo do presente estudo foi comparar a prevalência de sintomas da depressão entre idosas fisicamente ativas e idosas sedentárias. **Material e Métodos:** Foram selecionadas 16 participantes do projeto Atividade (69,4±7,6 anos) e 11 idosas inativas (76,1±8,9 anos). Foram utilizados como critérios de inclusão: sexo feminino e frequência mínima de 6 meses (ativas); serem sedentárias (inativas). Aplicou-se dois testes: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-Versão Curta), que permitiu classificar as participantes em sedentária, irregularmente ativa, ativa e muito ativa, e a Escala de Depressão Geriátrica (EDG), composta por 15 itens variando de zero (ausência de sintomas) a 15 (presença máxima de sintomas), classificando-as como normal (0-5), depressão leve (6-10) e severa (11-15). Para análise dos dados aplicou-se os testes Odds Ratio e o teste t de Student não pareado (SigmaPlot 11.0, $p < 0,05$). **Resultados:** De acordo com a taxa de prevalência de sintomas de depressão, 88% das idosas ativas foram classificadas como normal, 12% com sintomas de depressão leve e nenhuma com severa. Em contrapartida, apenas 36% das idosas inativas apresentaram taxa normal, enquanto que 28% depressão leve e 36% depressão severa. A análise estatística revelou que idosas inativas tem uma probabilidade 12 vezes maior do que as ativas de apresentar sintomas de depressão.

Além disso, ao comparar os escores de depressão entre idosas ativas e inativas, foi observado resultados significativos ($p < 0,05$), com valores medianos do grupo inativas (aproximadamente 8) superiores aos do grupo ativas (aproximadamente 2). Conclusões: Diante dos achados, é possível concluir que há maior prevalência de sintomas de depressão em idosas inativas.

PALAVRAS-CHAVE: ENVELHECIMENTO, DEPRESSÃO E EXERCÍCIO FÍSICO.

Organização



Apoio Institucional



Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Gabinete de Atividade Física Adaptada

Saúde Mental em Movimento 
saudemental.movimento@fade.up.pt