

**CONTRIBUIÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM
TRANSTORNOS DE HUMOR E A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA NOS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAIS - CAPS**

***CONTRIBUTIONS OF PHYSICAL EXERCISE IN INDIVIDUALS WITH HUMOR
DISORDERS AND THE WORK OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL
IN PSYCHOSOCIAL CARE CENTERS***

***CONTRIBUCIONES DEL EJERCICIO FÍSICO EN INDIVIDUOS CON
TRASTORNOS DE HUMOR Y LA ACTUACIÓN DEL PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS CENTROS DE ATENCIÓN PSICOSOCIALES***

Dayane Mendonça da Silva: dayane20silva@hotmail.com

Rua Antenor Navarro, Nº 86, CEP: 55030-450, Petrópolis – Caruaru – PE, Brasil.
ASCES UNITA - Centro Universitário Tabosa de Almeida, Av. Portugal, 584, Bairro
Universitário, Caruaru - PE, Brasil.

Juciele Mikaely Bezerra: mikaelybezerra05@gmail.com

Rua Raimundo Morais, Nº 151, CEP: 55012-411, Mauricio de Nassau – Caruaru – PE,
Brasil.
ASCES UNITA - Centro Universitário Tabosa de Almeida, Av. Portugal, 584, Bairro
Universitário, Caruaru - PE, Brasil.

RESUMO

Introdução: Os CAPS são referência no acolhimento e tratamento de pessoas em sofrimento mental, e contam com aporte de uma equipe multiprofissional. **Objetivo:** Verificar a contribuição do exercício físico na estabilização da sintomatologia dos indivíduos com transtorno de humor mediante a atuação do Profissional de Educação Física no CAPS. **Metodologia:** Por meio da revisão de literatura, foram analisados artigos, documentos Oficiais e livros publicados em português e espanhol, entre 1995 e 2016. Utilizaram-se as bases de dados: Lilacs, Scielo, BVS, CAPES e MedLine, no período de junho a novembro de 2017. **Desenvolvimento:** A saúde mental é o estado de equilíbrio entre uma pessoa e o seu meio sociocultural, e a Educação Física tem sido ferramenta na promoção e manutenção da saúde. **Conclusão:** O Profissional de Educação Física proporciona melhoria no tratamento terapêutico dos indivíduos acometidos por transtornos de humor.

Palavras-chave: CAPS. Transtorno de Humor. Profissional de Educação Física.

ABSTRACT

Introduction: CAPS are a reference in the reception and treatment of people suffering from mental disorders, and are supported by a multiprofessional team. **Objective:** To verify the contribution of the Physical Exercise in the stabilization of the symptomatology of the individuals with mood disorder, and the Physical Education Professional performance in the treatment. **Methodology:** Through a review of literature, articles, official documents and books published in Portuguese and Spanish were analyzed between 1995 and 2016. The databases Lilacs, Scielo, VHL, CAPES and MedLine were analyzed from June to November 2017. **Development:** Mental health is when the individual is in total well-being. Physical Education has been used as a tool in the promotion and maintenance of health. **Conclusion:** The Physical Education professional

working at CAPS provides direct improvement in the quality of life of individuals affected by somatic depressive symptoms.

Keywords: CAPS. Mood Disorder. Physical Education Professional.

RESUMEN

Introducción: Los CAPS son referencias en el tratamiento de personas que sufren con trastornos mentales, y cuentan con la contribución de equipo multiprofesional. **Objetivo:** Verificar la importancia del ejercicio físico en la estabilización de individuos con trastorno de humor y la actuación del Profesional de Educación Física. **Metodología:** Haciendo una investigación de la Literatura, fueron analizados artículos, Documentos Oficiales y libros publicados en Portugués y Español, entre 1995 y 2006. Se utilizaron datos de: Lilacs, Scielo, BVS, CAPES y MedLine, desde junio hasta noviembre de 2017. **Desarrollo:** Salud mental es cuando el individuo está en total bienestar. La Educación Física fue utilizada como herramienta en la promoción y manutención de la salud. **Conclusión:** El profesional de Educación Física activo en el CAPS proporciona mejoría en la calidade de vida de las personas lanzadas a las sintomatologías somáticas depresivas.

Palabras-Clave: CAPS. Trastorno de Humor. Profesional de Educación Física. Ejercicio Físico

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos, os transtornos de humor apresentam, como principais sintomas, alterações do humor e afeto, baixa disposição, mudanças na sensopercepção, alterações na maneira de pensar e se comportar do indivíduo, podendo acontecer em crises únicas ou repetidas, que oscilam ao longo da vida, (ABRATA, 2014). Recomenda-se, a título de pesquisa, que há relação entre a prática regular de exercícios físicos e fatores psicobiológicos, que podem proporcionar resultados positivos na reabilitação de usuários acometidos por transtornos de humor. (VIET; ROSA, 2015).

Para Máximo (2010) o risco dos indivíduos desenvolverem uma doença psiquiátrica ao longo da vida é grande, porém existem fatores que podem agravar ou desencadear os transtornos de humor, entre eles questões hormonais ou econômicas, independentemente da idade.

O texto de abertura do Manual de Saúde Mental no Sistema Único de Saúde (SUS) afirma que os CAPS são instituições destinadas a acolher usuários em sofrimento psíquico, estimulando sua integração social e familiar, devendo “apoiá-los em suas iniciativas de busca da autonomia”. Quanto à equipe que compõe o quadro de profissionais, trata-se de uma equipe multiprofissional, composta de técnicos que podem

ser “enfermeiros, médicos, psicólogos, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais, terapeutas holísticos, arte educadores, pedagogos, profissionais de educação física ou outros necessários para as atividades oferecidas nos CAPS” (BRASIL, 2004, p. 26).

A atuação do profissional de Educação Física na equipe do CAPS, tem como objetivo a execução de atividades norteadas pelas diretrizes do SUS no que diz respeito à atenção da Saúde Mental. Há estudos que afirmam que as atividades recreativas e sistematizadas, que trabalhem os conteúdos da cultura corporal de movimento, geram impactos positivos no cuidado, no processo de socialização e até mesmo na legitimação da presença do profissional de Educação Física nesse serviço (FURTADO; *et al.*, 2015).

A inquietação de elaborar tal pesquisa originou-se a partir do discurso dos usuários do CAPS III – Caruaru, mediante uma visita técnica realizada pelos autores desta pesquisa. Tal discurso relatava a sensação de bem-estar após práticas corporais e a importância disso. Considerando a experiência vivida e referida pelos usuários, entende-se que o estudo das contribuições do exercício físico como abordagem terapêutica para indivíduos acometidos por transtornos de humor, apresenta relevância, para o entendimento da inserção do profissional de Educação Física nos CAPS. Segundo Furtado os CAPS são ferramenta importante no contexto social do município, uma vez que esse serviço se configura como redutos de aproximação com a população atendida, suscitando-lhes possibilidades de melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde (FURTADO; *et al.*, 2015).

A adesão dos usuários em um programa de exercícios físicos poderá subsidiar seu tratamento terapêutico, e conseqüentemente a melhora do quadro, apontando caminhos à estabilização de sua patologia (LANE; LOVEJOY., 2001).

A presente pesquisa visará à análise do que já tem sido publicada na área de Educação Física, com ênfase na importância da aplicabilidade de exercícios físicos nos CAPS, como contribuição para o tratamento dos usuários, mediante anseio de identificar a relação existente entre exercício físico e a melhora dos quadros de transtornos de humor.

2 METODOLOGIA

O presente ensaio foi um estudo explicativo, transversal, descritivo e do tipo revisão de literatura (LAKATOS, 2010, p. 183; GIL, 2002, p. 42), no qual foram analisados dezoito artigos científicos em língua portuguesa, dois artigos em língua

inglesa, uma monografia, documentos disponíveis no Ministério da Saúde Brasileiro, além de dois livros de metodologia acadêmica e a associação brasileira de normas e técnicas, entre os anos 1995 e 2016. O referido estudo referenciou-se no portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e no Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME), componentes da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); *Scientific Electronic Library Online* - Biblioteca eletrônica científica online (SCIELO) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* - Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE).

O estudo foi realizado no período de novembro de 2017 à março de 2018, após aprovação do comitê científico. A Seleção dos descritores utilizados na revisão foi efetuada mediante consulta nas bases de dados já citados, valendo-se dos seguintes descritores em língua portuguesa Exercício Físico, Transtornos de Humor, Humor, Transtornos, Usuários CAPS, além do operador booleano “*And*”, para combinações dos termos.

Todos os processos de busca, seleção e avaliação dos artigos e periódicos foram realizados por pares, onde as publicações contemplavam os critérios de inclusão, sendo analisados integralmente e independentemente pelas pesquisadoras e, em seguida, comparados a fim de verificar a concordância entre os pares. Para inclusão foram abordados os seguintes aspectos, considerou-se: publicações e livros preferencialmente dos últimos dez anos, da área de Saúde Mental e Educação Física, e com ressalva as obras clássicas, e como principal desfecho artigos e periódicos que abordam as contribuições do Exercício Físico no tratamento em usuários que sofrem com transtornos de humor, a fim de identificar possíveis benefícios para o mesmo, e a importância da atuação do Profissional de Educação Física no CAPS. Por adequação ao propósito do projeto, serão excluídos artigos repetidos, estudos conduzidos com animais e pesquisa que não tenham relação com o tema.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 CAPS

Os Centros de Atenção Psicossociais (CAPS) são dispositivos de saúde comunitário do Sistema Único de Saúde (SUS) que fornecem serviços, de modo territorialista e de aspecto substitutivo aos Hospitais Psiquiátricos, após a implantação da Reforma Psiquiátrica brasileira. (BRASIL, 2005). É referência no acolhimento e tratamento de usuários acometidos por transtornos mentais, com o aporte de uma equipe multidisciplinar que estimulam a interação sócio familiar, oferecendo-lhes grupos terapêuticos, atendimento psiquiátrico, entrega de medicações prescritas pelo psiquiatra, atendimento individual e em grupos, e etc. (BRASIL, 2004).

Os CAPS são diferentes no que se dizem respeito ao público alvo, profissionais, estrutura física, e diversidade nas atividades terapêuticas ofertadas. (FURTADO *et al*, 2015).

Segundo a Portaria nº 3.088 de dezembro de 2011, os CAPS I acolhem indivíduos de todas as faixas etárias, em sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais; indicado para municípios com população acima de 15 mil habitantes; CAPS II acolhem indivíduos em sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais; indicado para municípios com população acima de 70 mil habitantes; CAPS III acolhem prioritariamente pessoas em intenso sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais graves e persistentes; proporcionam serviços de atenção contínua, com funcionamento 24 horas, incluindo finais de semana e feriados, ofertando retaguarda clínica e acolhimento noturno a outros serviços de saúde mental.

A Educação Física está sendo utilizada como ferramenta na promoção e manutenção da saúde, e a prática sistematizada de exercícios físicos é considerada um adjunto aos tratamentos convencionais adotados para os usuários em sofrimento mental. Levantamentos realizados nos EUA e na Inglaterra demonstraram que a prática regular de exercício físico apresenta valor terapêutico na redução de sentimentos de ansiedade e depressão (MIRANDA *et al*, 2011).

3.2 TRANSTORNOS MENTAIS

Saúde Mental pode ser definida como o estado de equilíbrio entre uma pessoa e o seu meio sociocultural, tendo consciência de seu potencial e sabendo lidar com os problemas diários, trabalhando produtivamente e estando apto para convivência e contribuição em comunidade. Porém fatores como diferenças culturais e sociais,

juílgamentos subjetivos e outros, tem afetado à saúde mental de uma parcela da população (TAVARES; SOUZA; PONTES, 2013).

De acordo com Binotto *et al.* (2012) a população em geral, sofre com uma significativa prevalência de transtornos mentais, onde 3% da população brasileira apresentam algum transtorno mental, e em algum momento 12% desse público necessita de atendimento, seja ele, eventual ou permanente. Portanto, de acordo com os autores é necessário um prognóstico adequado para que as condutas sejam direcionadas corretamente, sem que haja comprometimentos na aderência de usuários.

As práticas de Saúde Mental ganham um devido destaque a partir da reforma psiquiátrica nos anos 1970, rompendo as barreiras hospitalares. Envolvendo usuários, profissionais, familiares e a comunidade, com a perspectiva de proporcionar aos usuários com transtornos mentais, possibilidades de autonomia e trocas sociais. Atualmente as ações têm características interdisciplinares ou transdisciplinares e voltadas para os PTS, projeto terapêutico singular, também conhecido como projeto terapêutico individualizado, nos quais deverão estar atentas as singularidades em que o serviço está inserido e em qual contexto social o usuário encontra-se (FARIAS *et al.* 2016).

Os sinais e sintomas de Transtornos Mentais Comuns (TMC) e diagnósticos se diferem, porém, os indivíduos acometidos podem apresentar “quadro clínico com queixas difusas, sintomatologias somáticas depressivas, estados de ansiedade, irritabilidade, insônia, fadiga, dificuldade de concentração e de memória e sensação de inutilidade”, além de perda de desempenho nas atividades de vida diárias, incapacidade funcional e necessidades de cuidados médicos (LIMA, 2015. p. 103).

De acordo com os manuais de classificação diagnóstica, o transtorno mental bipolar evidencia-se pelos acontecimentos de episódios de humor alternados, havendo variações quanto a sua duração, frequência e, até mesmo quanto a sua intensidade (PEREIRA *et al.* 2010). Porém, o conceito de transtorno de humor vem sofrendo significativas alterações ao longo do tempo, em virtude de serem considerados como adoecimentos independentes, no que diz respeito ao seu diagnóstico, prognóstico e tratamento (CAMPOS; CAMPOS; SANCHES, 2010).

Atualmente interpreta-se o transtorno bipolar do humor como uma doença crônica e complexa, com acometimento gradual do cérebro, implicando decisivamente em alterações da saúde e atingindo em geral uma considerável parcela da população (PEREIRA *et al.*, 2010).

Araújo, Mello e Leite (2007) afirmam que pessoas que apresentam transtornos psiquiátricos tendem a redução na aptidão física, no caso do transtorno de humor, pode-se observar lentidão motora, apatia, baixa estima. Estes indícios distanciam o indivíduo dos possíveis benefícios que são gerados através de atividades físicas cotidianas e exercícios físicos regulares.

3.3 A RELAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO E TRANSTORNOS DE HUMOR E POSSÍVEIS BENEFÍCIOS

Os métodos de intervenção com exercícios físicos que se adéquam as necessidades, físicas e sociais, melhoraram a qualidade de vida e proporcionam adesão ao longo prazo (FISCHER; GAYA, 2013). A prática regular de exercícios físicos proporciona melhoria da autoestima; autocontrole; predomínio do afeto positivo; redução e controle da ansiedade e sintomas depressivos; aumento do vigor; promoção da saúde; felicidade e satisfação com a vida; aumento da capacidade de lidar com estressores psicossociais, diminuindo os estados de tensão e assim alterando positivamente o estado de humor dos usuários (ROEDER, 1999) (GODOY, 2002).

O exercício físico aplicado sistematicamente, com intensidade moderada, contribui para a manutenção e recuperação da saúde, e está positivamente associada à saúde mental e social, podendo ocorrer mudanças saudáveis no estilo de vida (TAKEDA, 2006). A intensidade estará interligada a adesão ou não do usuário no programa de treinamento, devendo-se buscar a partir da individualidade biológica, uma intensidade satisfatória e benéfica na melhoria cognitiva, motora e comportamental. Entretanto não foi encontrado diferenças estatisticamente significativas para afirmar qual o tipo de treinamento é mais indicado, comparando o treinamento resistido e o treinamento aeróbico (XAVIER, 2016). As únicas contraindicações para os usuários ao participar dos programas de exercícios, são doenças cardiovasculares e infecciosas agudas (MEYER; BROOCKS, 2000).

O profissional de Educação física atuante no CAPS representa um potencial positivo no tratamento dos usuários, porque sua atuação não se limitará as práticas corpóreas, mas a interdisciplinaridade com equipe auxiliará positivamente no tratamento. (ROEDER, 1999). Os benefícios do Exercício Físico serão perceptíveis em quaisquer

atividades que os profissionais de Educação Física desenvolvam, respeitando a individualidade física e biológica do usuário, e do grupo que for trabalhado; para a efetividade da intervenção é necessário que ela seja adequadamente planejada, executada, controlada e avaliada pelo profissional, pois as sobrecargas dos exercícios físicos de maneira adequada melhoram os resultados do tratamento dos usuários (TAKEDA; STEFANELLI, 2006).

4 CONCLUSÃO

Esta pesquisa foi desenvolvida dando ênfase na aplicabilidade de exercícios físicos no CAPS, para analisar se existem contribuições positivas no tratamento dos usuários, mediante a prática regular de exercícios físicos. Conclui-se por meio de Revisão de Literaturas que, a aplicação sistemática de exercícios físicos, com intensidade leve a moderada, contribui de maneira significativa na manutenção e recuperação da saúde do indivíduo. Os estudos confirmam os benefícios do exercício físico para a saúde mental, no entanto não há aprofundamento sobre qual intervenção é indicada a ser utilizada na contribuição do tratamento oferecido pelo CAPS.

Destacamos ainda a importância da realização desta pesquisa, para acrescer no nosso conhecimento profissional, tendo um aprofundamento no tema, aperfeiçoamento de competências de investigação e a compreensão da importância da prática regular de exercícios físicos no CAPS, como auxílio ao tratamento terapêutico convencional existente. Entendemos que novas pesquisas devam ser realizadas para aprimorar o conhecimento existente acerca do tema.

REFERÊNCIAS

ABRATA, Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos. **Transtornos do Humor** – Transtorno Bipolar do Humor. 2014. Disponível em: <<http://abrata.org.br/blogabrata/?p=1487>> Acesso em: 25 Jul. 2017.

ARAÚJO, F. N. P.; GOMES, A. C. **Uma abordagem metodológica do crosstraining**. 2. ed., Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1995.

ARAÚJO, F.; MELLO, R.C.; LEITE, M. T. José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev. Bras. Psiquiatr.** São Paulo, 2007, vol.29, n.2, p.164-171. Departamento de Psicobiologia e Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo (SP), Brasil. Epub Nov 27, 2006.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 6023: Informação e documentação - Referências – Elaboração.** 2002. Disponível em: <<http://www.abnt.org.br/>> Acesso em: 02/05/2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental no SUS: os centros de atenção psicossocial. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Reforma psiquiátrica e política de saúde mental no Brasil. Brasília. **Ministério da Saúde**, 2005.

BRASIL, República Federativa do. Ministério da Saúde. 2004. **Saúde Mental no SUS: Os Centros de Atenção Psicossocial.** Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação-Geral de Saúde Mental. Esplanada dos Ministérios. CEP: 70058-900, Brasília – DF. Endereço eletrônico: saudemental@saude.gov.br. Portal: www.saude.gov.br, <http://pvc.datasus.gov.br>. Disponível em: <http://www.ccs.saude.gov.br/saude_mental/pdf/sm_sus.pdf> Acesso em: 22 Jul. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria/SNAS nº 224 - De 29 de janeiro de 1992

BINOTTO, A. L. *et al.* Interface saúde da família & saúde mental: uma estratégia para o cuidado. **Ver. Bras. Med. Fam. Comunidade**, Florianópolis, 2012. p. 83-9.

CAMPOS, R. N.; CAMPOS, J.A.; SANCHES, M. Evolução histórica dos conceitos de transtorno de humor e transtorno de personalidade: problemas no diagnóstico diferencial. **Rev. psiquiatr. clín.** vol.37 no.4 São Paulo, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttextHYPERLINK http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext HYPERLINK http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832010000400004"& HYPERLINK http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832010000400004"pid=S0101-60832010000400004" HYPERLINK [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832010000400004)

[60832010000400004"& HYPERLINK](#)
"http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832010000400004"[HYPERLINK](#) "http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext
[HYPERLINK](#) "http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832010000400004"[& HYPERLINK](#)
"http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832010000400004"pid=S0101-60832010000400004"pid=S0101-60832010000400004"> Acesso em: 28 mai. 2017.

FARIAS, I. D. *et al* . Oficina terapêutica como expressão da subjetividade. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p. 147-153, set. 2016. Disponível em
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext [HYPERLINK](#)
["http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso"](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso) & [HYPERLINK](#)
["http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso"](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso)pid=S1806-69762016000300003
[HYPERLINK](#) ["http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso"](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso) & [HYPERLINK](#)
["http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso"](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso)lng=pt [HYPERLINK](#)
["http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso"](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso) & [HYPERLINK](#)
["http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso"](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762016000300003&lng=pt&nrm=iso)nrm=iso">. acessos
em 17 ago. 2017. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v12i3p147-153> Acesso em: 27/07/2017.

FISCHER, J. GAYA, R. Efeitos do exercício físico no transtorno do humor bipolar: uma revisão sistemática. **Rev. Cinergis**, Santa Cruz do Sul, n.14. Out\dez 2013.

FURTADO, Roberto Pereira; OLIVEIRA, Marcos Flávio Mércio de; SOUSA, Marcel Farias de, et al. O trabalho do professor de educação física no CAPS: Aproximações Iniciais. **Movimento: Revista da Escola de Educação Física da UFRGS**. Porto Alegre, 2015. Disponível em:
<M<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/43457>> Acesso em: 29 mai. 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Atlas. São Paulo: 2002. 61 p.

GODOY, R.F. Benefícios do Exercício físico sobre a Área Emocional. **Rev. Movimento**. Porto Alegre. V.2, n.2, 2002. p.13.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. Atlas. São Paulo: 2010.

LANE, A. M.; LOVEJOY, D. J. **The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood.** Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. v.41, n.4, p.539- 545, 2001. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11687775>>. Acesso em: 01 jun. 2017.

LIMA, P. J. P. Prevalência de transtornos mentais comuns em comunidade rurais em Atibaia/ SP- Brasil. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v7. n. 15, 2015. p. 101-121.

MÁXIMO, Geovane da Conceição. **Aspectos sociodemográficos da depressão e utilização de serviços de saúde no Brasil.** Faculdade de Ciências Econômicas, Minas Gerais: 2010.
Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/handle/1843/AMSA-8BCKKK>>. Acesso em: 21 setembro. 2016.

MEYER, T. BROOKS, A. Therapeutic impact of exercise on psychiatric diseases: guidelines for exercise testing and prescription. **Rev. Esporte Medicine.** v.30, n.4, 2000.

MIRANDA; FREIRE, OLIVEIRA. Os desafios da Educação Física no Centro de Atenção Psicossocial. **Rev. Bras. Med. Esporte.** São Paulo. 2011.

PEREIRA, L. L.; DIAS, A. C. G.; CEARAN, J., et al. Transtorno bipolar, reflexões sobre diagnóstico e tratamento perspectiva. **Erechim.** v.34, n.128, 2010, p. 151-166.
Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/128_144.pdf> Acesso em: 02 jun. 2017.

ROEDER, M. A. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Rev. Atividade Física & Saúde,** v. 4, n 2, 1999.

TAVARES, A. L. B.; SOUZA, A. R.; PONTES, R. J. S. Estudo da Demanda de Saúde Mental em Centro de Saúde da Família em Caucaia, Ceará, Brasil. **Rev. Bras. Med. Fam. Comunidade,** Rio de Janeiro, 2013, p. 35-42.

TAKEDA, O. H.; STEFANELLI, M. C. Atividade física, saúde mental e reabilitação psicossocial. **Rev. Min. Enf.** São Paulo, SP, v.2, n.10, 2006, p.171-175.

VIERA, J. L.; PORCU, M.; ROCHA, P. G. M. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão.

J Bras Psiquiatr. Vol. 56 no.1 Rio de Janeiro 2007. Disponível em:

<<http://www.HYPERLINK> "<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007> HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"& HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"script=sci_abstract HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"& HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"tlng=pt".scielo.br/scielo.php?pid=S0047 HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"HYPERLINK "<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007> HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"& HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"script=sci_abstract HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"& HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"tlng=pt"20852007000100007HYPERLINK "<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007> HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"& HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"script=sci_abstract HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"& HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"tlng=pt" HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"& HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"script=sci_abstract HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"& HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"tlng=pt"script=sci_abstractHYPERLINK "<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007> HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"& HYPERLINK "http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt"script=sci_abstract HYPERLINK

"http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt" & HYPERLINK
"http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt" tlng=pt HYPERLINK
"http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt" & HYPERLINK
"http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt" HYPERLINK
"<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007> HYPERLINK
"http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt" & HYPERLINK
"http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt" script=sci_abstract HYPERLINK
"http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt" & HYPERLINK
"http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852007000100007&script=sci_abstract&tlng=pt" tlng=pt tlng=pt Acesso em: 27 mai. 2017.

VIET, A.; ROSA, L.R. Educação Física e a Intervenção na saúde mental. **Caderno pedagógico**, Lajeado, v. 12, n. 1, p. 301-311, 2015. Disponível em: <<http://www.univates.br/revistas/index.php/cadped/article/view/953>> Acesso em: 25 mai. 2017.

XAVIER, I. **Influência do Tipo de Exercício Físico e do Condicionamento Cardiorrespiratório sobre os níveis de Transtornos de Humor**. Universidade Federal de Goiás. Goiás: 2016.