

## O ESPORTE COMO PROPOSTA TERAPEUTICA NA SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CENTRO ASSISTÊNCIA PSICOSSOCIAL (CAPS I)

Pesquisador(es): VOIDALESKI JUNIOR, Marcos Antonio; SCHLOSSER, Adriano

Curso: Psicologia

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo:O presente projeto objetiva apresentar o relato da experiência de Estágio Curricular Supervisionado, no Centro de Assistência Psicossocial (CAPSI), voltada a prática de atividade física como fator protetivo em saúde mental. Metodologicamente, atividade foi elencada em cinco etapas: Acolhimento do grupo, alongamento corporal, explanação das regras do jogo, formação dos times, e posteriormente compartilhamento das atividades no lanche. A atividade acontece todas às segundas feiras, no período vespertino, das 14 horas às 16 horas no Ginásio Poliesportivo da cidade de Videira-SC, contando com a participação dos usuários, profissionais da equipe de saúde do CAPS I e estagiários de psicologia. Tem-se verificado que a prática do esporte proporcionou aos usuários melhoras significativas nos aspectos sociais, psicológicos e motores, promovendo melhoras em sua qualidade de vida. Também, foi possível constatar o impacto da psicologia do esporte na melhoria das condições de pessoas que sofrem com os transtornos mentais, uma vez que os psicólogos do esporte e do exercício, em conjunto com educadores físicos, procuram entender e ajudar os praticantes a alcançar o máximo de participação e desempenho, satisfação pessoal no desenvolvimento das atividades. Sendo assim, devem ser elencados como figuras imprescindíveis na proposta terapêutica, visando desenvolver relacionamentos interpessoais saudáveis, mudança comportamental e a qualidade da reinserção social dos indivíduos, fomentando a cidadania e participação social.

Palavras-chave: Caps. Psicologia do Esporte. Saúde Mental.

E-mails:marcosjunior.vda@hotmail.com. adriano.s@unoesc.edu.br

