



XXII CONBRACE
IX CONICE | 2021
12/Set a 17/Dez
Evento online

EDUCAÇÃO FÍSICA E
CIÊNCIAS DO ESPORTE
NO TEMPO PRESENTE:
DEFENDER VIDAS.
AFIRMAR AS CIÊNCIAS

Sessão de Pôsteres

LUTANDO COM O CORPO E A MENTE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS E DE ARTES MARCIAIS EM UMA PACIENTE COM TRANSTORNO BIPOLAR

Autores:

- Mateus Santos e Silva
- Lysandra Karine Almeida de Sousa
- Erlan Barbosa de Lima
- Carolina Barros Ferreira da Costa
- Eduardo Matta Mello Portugal
- Helena Sales de Moraes

E-mail de contato

santosesilva.mateus@gmail.com



UFRJ



**Laboratório de
Psicofisiologia do Exercício**

Introdução

O Transtorno Bipolar (TB) é uma patologia incurável;

As terapias complementares, como exercício físico, yoga e meditação, têm sido amplamente aceitas;

Pesquisas com pacientes diagnosticados com TB são ainda escassas.

Metodologia

Desenvolvido através da análise do caderno de campo realizado durante 4 sessões de intervenção mente-corpo em uma paciente diagnosticada com TB.

Referencial teórico

Exercícios respiratórios, por exemplo, podem suprimir excitações excessivas e outrora de forma a promover sensação de calma (YAKLE *et al.*, 2017);

A mudança na postura corporal pode afetar positivamente na sensação e produção de poder, que pode refletir em questões como autoestima, humor e tolerância a dor (CUDDY *et al.*, 2015);

Tais intervenções podem ser efetivas em pacientes com TB, os quais possuem prejuízos na habilidade de perceber emoções (VASKINN *et al.*, 2017).

Descrição do caso

A paciente C. C. S., de 17 anos, atendida pelo projeto, deu início às intervenções semanais e online em março de 2021. A paciente relatou que era praticante de artes marciais, Muay Thai e Jiu-jítsu;

Diagnóstico inclui sintomas de ansiedade e depressão, episódios de desmaios durante situações de estresse e TB;

As sessões iniciam com o centramento e a percepção do momento presente. Seguidos de exercícios sensoriais, respiratórios, posturais, resistidos e exercícios que simulem a luta;

Durante toda aula, o foco são os estímulos interoceptivos.

Resultados

A paciente relata uma sensação de relaxamento final, a qual é perceptível em sua fala e semblante;

A principal dificuldade encontrada atualmente está em manter uma assiduidade.

Considerações finais

As intervenções mente-corpo podem ser uma estratégia benéfica para pacientes psiquiátricos, incluindo TB;

Precisa-se, portanto, repensar métodos de cativar o paciente para que ele se mantenha na prática e evolua nos resultados esperados.