

EFEITO DA PRÁTICA MENTAL COMO AUXILIAR NO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

CÁSSIA CARINA MARTINS DE ÁVILA², SILVIA HELENA DE OLIVEIRA MORAIS³

Resumo: *A prática mental (PM) é um procedimento que vem sendo investigado por estudiosos, principalmente na prática clínica, com a finalidade de melhorar os resultados na aquisição ou reaprendizado de tarefas cotidianas de pacientes. Investiga-se no meio clínico qual a melhor forma de utilizá-la para obtenção de ganhos funcionais ao indivíduo, seja de maneira combinada com outras práticas ou apenas a PM pura. Nos estudos recentes, considera-se mais proveitoso que unam-se a execução de prática mental e prática física para que os ganhos funcionais do indivíduo sejam melhores favorecidos.*

Palavras-chave: *aprendizagem motora, prática mental, reaprendizagem motora.*

Introdução

Vários autores afirmam em seus estudos que muitos indivíduos com lesão no Sistema Nervoso Central (SNC), possuem muita dificuldade e consideram até mesmo impossível a execução de determinados movimentos, o que dificulta a participação ativa dos mesmos no processo de reabilitação.

A prática mental (PM) consiste em um método de treinamento pelo qual a reprodução interna de um dado ato motor (simulação mental) é repetida extensivamente com a intenção de promover aprendizagem ou aperfeiçoamento de uma habilidade motora. Essa simulação mental corresponde a um estado dinâmico durante a representação de uma ação específica reativada internamente na memória de trabalho na ausência de qualquer movimento. A PM representa o resultado do acesso consciente à intenção de um movimento, o qual é geralmente executado de forma inconsciente durante a preparação motora (LOTZE et al.;2006)

2 Graduanda em Fisioterapia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail:cassia.avila@hotmail.com

3 Professor do Curso de Fisioterapia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail:moraissilvia@yahoo.com.br

Existem três formas de praticar uma habilidade mentalmente : a) auto verbalização, que é a repetição mental e descrição verbal do movimento; b) auto-observação, que é a observação mental do próprio movimento, na qual o indivíduo se observa mentalmente praticando o movimento. Nesse caso, ele é o “expectador” da sua própria execução; e c) ideomotor, que é a imaginação e sensação cinestésica do próprio movimento, na qual o indivíduo executa mentalmente o movimento. Nesse caso, ele passa a ser o “ator” do movimento (SAMULSKI D.;2002).

A fisioterapia tem como propósito o estudo do movimento humano em todas as suas formas de expressão e potencialidades, tanto nas suas alterações patológicas, quanto nas suas repercussões psíquicas e orgânicas, com objetivos de preservar, manter, desenvolver ou restaurar a integridade de órgão, sistema ou função. A escassez de estudos na área, a pouca inserção dessa categoria profissional nos serviços de saúde mental, e o não reconhecimento desse profissional pela equipe de Saúde Mental, demonstram a necessidade de estudos que discutam as possíveis abordagens da fisioterapia na saúde mental, mais especificamente nos transtornos mentais e comportamentais (ROEDER, M. A.;1999).

Material e Métodos

O presente estudo revisou artigos e teses das bases científicas Scielo, Bireme, entre outros, com a finalidade de entender como a prática mental pode ser utilizada para melhor eficácia na reabilitação de indivíduos e proporcionar melhor desempenho e ganhos funcionais. Foram utilizadas as palavras chaves: aprendizagem motora, prática mental e reaprendizagem motora, no intuito de se conseguir maiores informações possíveis sobre o tema/título proposto.

Resultados e Discussão

A Prática mental (PM), também conhecida como ensaio mental ou simbólico, é um método de treinamento que reproduz internamente um determinado evento repetida e extensivamente com o intuito de promover o aprendizado de uma nova habilidade ou melhorar o desempenho de uma tarefa já conhecida (JACKSON et al., 2001).

Por ser um recurso simples, seguro e de baixo custo pode ser utilizado mesmo que precocemente, em estados de plegia ainda em ambiente hospitalar, em casos de pacientes responsivos, mesmo que estejam instáveis. Pensando nos programas de reabilitação motora da rede pública em nosso país, que possuem número restrito de sessões semanais, é uma técnica interessante, já o paciente pode ser orientado para conseguir realizar o treinamento sozinho, sem grande gasto energético, estresse articular e físico. (CROSBIE et al, 2004)

Gomes et al. (2012) aplicaram grupos controle de prática mental pura, PM combinada com prática física e apenas prática física e constaram que os melhores resultados advinham da prática combinada, levando em consideração que limitou o número de tentativas na fase de aquisição em seus estudos. Os mesmos autores ainda concluíram que o uso da PM antecedendo ou não à prática física, não gera interferência nos resultados, porém, pesquisadores posteriores precisam cautelar e não generalizar os achados revelados por pelo estudo, e considerar sempre o tamanho da amostra, para não ser pequeno no campo de aprendizado motor.

Considerações Finais

É necessário que pesquisadores estejam dispostos a controlar melhor as amostras e erros de seus estudos para se ter uma análise concreta da eficácia da prática mental, porém, embasando nos estudos encontrados na presente pesquisa, a utilização da prática mental combinada a prática física sobressai sobre outras análises puras como apenas PM ou PF. Sugere-se a partir deste pressuposto que sejam feitos grupos controles de práticas isoladas (execução de uma única tarefa) para resultados mais concretos sobre a eficácia da prática mental.

Referências Bibliográficas

CROSBIE, J. H. et al. The adjunctive role of mental practice in the rehabilitation of the upper limb after hemiplegic stroke: a pilot study. *Clin Rehabil*, 18:60-8, 2004.

GOMES, T. V. B. et al. Efeitos da distribuição da prática sobre a aquisição de

habilidades motoras em sujeitos novatos. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.3, p.511-21, 2012.

JACKSON, P. L. et al. Potential role of mental practice using motor imagery in neurologic rehabilitation. Arch Phys Med Rehabil; 82:1133-41, 2001

LOTZE M, Cohen LG. Volition and imagery in neurorehabilitation. Cogn Behav Neurol 2006

ROEDER, M. A. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. Ver. Atividade física em saúde 1999; 4(2): 62-76.

SAMULSKI D (2002). Psicologia do Esporte. São Paulo: Manole.