

A PRÁTICA MENTAL COMO COADJUVANTE PARA A FISIOTERAPIA

**Alexsandra Marinho Dias, Lígia Raquel Gomes Ortiz Stolt,
Sarah Beatriz Coceiro Meirelles,
Sílvia Luci de Almeida Dias***

*Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI) – CCS – Curso de Fisioterapia
R. Uruguai, 458 – Bloco 25 A – Centro – Itajaí – SC
silviad@ccs.univali.br

Palavras-chave: fisioterapia, prática mental, aprendizado motor

Área do Conhecimento: IV – Ciências da Saúde

Muitas vezes o paciente/cliente está frente a uma situação de dificuldade de executar determinado movimento ou até mesmo uma impossibilidade, a utilização da prática mental pela fisioterapia vem como um recurso para ajudar na recuperação motora do indivíduo, pois é comprovado que a prática mental estimula determinadas áreas do córtex motor. Esta pesquisa tem o objetivo de estudar a utilização da prática mental na fisioterapia. Sabe-se que em qualquer área da fisioterapia, entre elas a neurologia, ortopedia, respiratória e a ginecologia o aprendizado motor está sempre sendo estimulado, variando de níveis conforme o desempenho motor de cada pessoa. Aliado à aquisição motor está a estimulação pelo fisioterapeuta da prática mental no indivíduo em que ele irá reabilitar.

INTRODUÇÃO: A prática encoberta, também é denominada prática mental, treino mental, visualização. Vários autores concordam que estes termos se referem a um treino na imaginação na ausência de movimentos físicos manifestos. Para a análise do comportamento, a imaginação é um comportamento encoberto. O objetivo desta pesquisa é estudar a utilização da prática mental como um recurso para a fisioterapia.

Até alguns poucos anos atrás, os cientistas na área de aprendizagem motora tinham muitas dúvidas se a aquisição da habilidade motora poderia ser praticada pelo treinamento mental.

Durante os anos 60 e 70, a prática mental foi enfocada dentro da literatura da psicologia do esporte. O modelo típico de pesquisa, nesta área, era comparar atletas que haviam tido algum tipo de prática mental com um outro grupo de atletas sem nenhum tipo dessa experiência. Consistia em se concentrar mentalmente nos movimentos pretendidos com o objetivo de assimilá-los de

forma mais efetiva, visando o aprimoramento técnico para uma execução o mais próximo da perfeição, com um mínimo de restrição física, gasto energético e tempo possíveis. Frequentemente se comparava com outros grupos que só recebiam informações físicas (por imitação), e outros que recebiam ambas as informações, ou seja, tanto física como mental. Os períodos de testes eram variáveis e após tais períodos, as habilidades dos indivíduos eram testadas sob condições padrões para que pudessem ser determinados se havia diferenças nas performances resultantes de cada grupo. Assim, se o grupo que fez prática mental tivesse obtido um maior êxito na execução de seus movimentos em relação aos demais grupos, era dito que esta era efetiva na facilitação da performance.

Os estudos de RICHARDSON (1967) e CORBIN (1972), sustentaram que tais estudos sobre prática mental foram inconclusivos, mas que em 60 estudos, 50%

mostraram um bom efeito de PM e, 50% não apresentaram os mesmos resultados.

O treinamento mental parece ser particularmente útil em sessões de fisioterapia com pacientes que são incapazes de praticar uma grande quantidade de treino físico devido a fatores de fadiga (Ex.: esclerose múltipla, doença cardíaca, miastenia grave). O suporte para essa afirmação vem de Linden e cols. que descobriram que o treinamento mental, quando comparado com nenhum treinamento, melhorava as características de equilíbrio de mulheres idosas (com idades entre 67 e 90 anos) em uma tarefa que exigia caminhar carregando um objeto em cada mão (Linden e col, 1989).

A esmagadora evidência (Hird e col, 1991), e provavelmente nossa própria experiência pessoal, diz-nos que o treinamento físico é superior ao treinamento mental, quando se trata da aprendizagem de habilidades de movimento. Entretanto, alguns momentos, o treinamento mental tem evidenciado resultados que são quase tão bons quanto àqueles encontrados no treinamento físico. Além disso, o treinamento mental é quase sempre superior a nenhum treinamento, o que o torna uma técnica eficiente para utilizar com pacientes cuja a atividade física está restrita ou para indivíduos que possuam uma lesão que os impeça de praticar fisicamente (Warner, McNeill, 1988).

Durante o treinamento mental, os indivíduos poderiam lembrar a si mesmos dos aspectos processuais ou simbólicos da habilidade (por exemplo: a seqüência de passos de uma coreografia ou a lembrança de desacelerar o membro quando estiver arremessando uma bola), algumas vezes referida como prática mental, ou eles poderiam tentar se ver e sentir-se realmente executando a habilidade, algumas vezes referida como imaginação.

Prática Mental:

A teoria mais antiga de treinamento mental foi formulada por Sackett (1934), que propôs que esse tipo de prática sem movimento facilitava os elementos cognitivos-simbólicos da habilidade. Tais elementos cognitivos foram originalmente considerados importantes somente durante

os estágios muito iniciais da aprendizagem. Entretanto, Feltz e Landers (1983) realizaram uma extensa revisão de literatura descobriram que, independentemente do nível de habilidade dos participantes, a prática mental foi mais eficiente para tarefas que continham um grande número de componentes cognitivos simbólicos. Isso faz sentido, quando consideramos o tipo de atividade mental que acontece quando as pessoas pensam sobre a produção eficiente dos movimentos. Certamente as estratégias, dicas de prestar atenção e informações de instrução geral, situam-se na categoria de "elementos cognitivos-simbólicos" de uma habilidade. E seriam algo que todos os executantes e aprendizes devem ser capazes de praticar mentalmente com pequena dificuldade.

A prática mental de elementos cognitivos, simbólicos ou processuais da tarefa não requer nenhum aparato e permite que um grande grupo de aprendizes ingresse na atividade ao mesmo tempo. Existe considerável evidência de que, para indivíduos pouco experientes, alternar prática mental com prática física é uma estratégia eficiente para melhorar a performance do movimento. O fisioterapeuta deve ser capaz de encontrar maneiras de misturar as duas formas de treinamento para promover ganhos máximos de performance.

A prática mental pode ter um efeito em vários lugares no sistema motor. O treinamento mental aumenta a aprendizagem da habilidade. Esta técnica, objetiva um comportamento concentrado das ações motoras, precisas, com uma tal determinação, que se não for treinável, beira ao desespero e ao descontrole. Imaginar ou visualizar o movimento nada mais é do que "sonhar acordado", um hábito comum que surge na adolescência e que se não estimulada, perde com o passar da idade.

Devido à um processo de reorganização dos padrões de pensamento durante a prática da imaginação ativa, o sistema imunológico induz o organismo a reagir à imagem mental como se fosse real, possibilitando inúmeras movimentações. A prática do real ou do imaginário possibilita a perfeição. O exercício desta prática mental pode resultar na rotina de exercícios realizados com mais precisão, evitando

inclusive o maior risco de lesões. Pesquisadores indicam que a mentalização pode também, diminuir o nível de ansiedade e aumentar a recuperação de lesões mais rapidamente.

Imaginação:

Um tipo especial de treinamento mental é freqüentemente chamando de imaginação ou visualização. Durante a imaginação, os indivíduos tentam se visualizar e se sentir executando a habilidade. A imaginação pode ocorrer ou de uma perspectiva interna ou de uma perspectiva externa. A perspectiva que funciona melhor parece depender do tipo de habilidade, embora pareça ter preferências individuais (Smith, 1987). A imaginação mais eficiente independentemente da perspectiva estimula o olhar e o sentir do movimento real (Hardy, 1997).

O suporte inicial para a conexão entre mente e movimento durante a imaginação vem de Jacobson, 1930. Ele observou que, quando indivíduos imaginam um movimento, uma fraca atividade elétrica, ocorre na musculatura participante, embora a atividade seja muito menor em tamanho do que àquela necessária para produzir a ação. Portanto Jacobson propôs que quando as pessoas se imaginam se movendo, um plano de ação é disparado pelo sistema nervoso central para os músculos, proporcionando uma forma de "treinamento" na ausência de movimento real do corpo.

Uma explicação mais atual dos benefícios da imaginação tem sido proposta por MacKay (1981): as unidades musculares são "preparadas" para a ação durante a imaginação mental, e a quantidade com que esta preparação beneficia a performance física subsequente depende da quantidade prévia de prática física ou a experiência que a pessoa tem com a tarefa. De acordo com a visão de MacKay, a preparação das unidades musculares, durante a imaginação de vem se tornar mais eficiente conforme os aprendizes vão tornado-se mais familiarizados com as propriedades físicas da tarefa.

CONCLUSÃO: Conclui-se que a prática mental desempenharia uma função auxiliar para a reabilitação, mesmo que o indivíduo consiga ou não executar determinado

movimento, a sua contribuição está justamente na ativação de células do sistema nervoso central, contribuindo para o desenvolvimento do aprendizado e memória motora do reabilitado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

DARIDO, S. C. A demonstração na aprendizagem motora. *Kinesis*. v.5, n.2, p. 169-178, 1989.

McCULLAGH, P.; CAIRD, J. K. Correct and learning models and the use of model knowledge of results in the acquisition and retention of a motor skill. *Journal of Human Movement Studies*. v.18, p. 107-116, 1990.

MAGILL, R. A. *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. 2.ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2000.

MANOEL, E. Aprendizagem motora: o processo de aquisição de ações habilidosas. In NETO, A. GOELLNER, S. & BRACHT, V. *As ciências do esporte no Brasil*. Campinas: Editores Associados, p. 103-131, 1995.

MANOEL, E. A dinâmica do estudo do comportamento motor. *Revista Paulista de Educação Física*. v. 13, número especial, p. 52-61, 1999.

MARQUES, C. P.; LOMÔNACO, J. F. B. Prática mental e aprendizagem de habilidades motoras: conceituação, estudos pioneiros e hipóteses explicativas. *Revista Paulista de Educação Física*. v.6, n.1, p. 67-74. 1992.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. *Aprendizagem e performance motora*. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

TANI, G. Contribuições da aprendizagem motora à educação física: uma análise crítica. *Revista Paulista de Educação Física*. v.6, n. 2, 65-72, 1992.

TANI, G. Significado, detecção e correção do erro de performance no processo ensino-aprendizagem de habilidades motoras. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 3, p. 50-58, 1989.

