

AUTOESTIMA, QUALIDADE DE VIDA E RESILIÊNCIA: AS CONTRIBUIÇÕES DO *XIAN KON* NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO DO AVCi



UNICAMP

Aluna: **Clarisse Gomes Pereira**
Orientadora: **Profa. Paula Teixeira Fernandes**

Universidade Estadual de Campinas - Faculdade de Educação Física
GEPEN – Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências



Palavras –chaves: Atividade Física – Autoestima – Resiliência - Qualidade de Vida
– Acidente Vascular Isquêmico – Medicina Tradicional China

INTRODUÇÃO:

O AVC é a principal causa de incapacidade física, cognitiva e social no mundo². Com o aumento do sedentarismo (fator de risco) e o crescente número de casos de AVC, a atividade física passou a ser uma grande aliada tanto na prevenção como na reabilitação física do paciente pós AVC, tendo também seu alcance em aspectos como a autoestima, qualidade de vida e resiliência^{2, 3, 4}.

OBJETIVOS:

Relacionar as mudanças na percepção da autoestima, qualidade de vida e resiliência de pacientes pós-AVCi antes, durante e após um programa de atividade física, por meio da técnica *Xian Kon*¹, baseada na Medicina Tradicional China.

METODOLOGIA:

• **Sujeitos:** 15 pacientes adultos diagnosticados com AVCi pelo ambulatório de Neurovascular do HC/Unicamp, de ambos os sexos e sem sequelas graves que pudessem impedir a realização de atividade física.

• **Instrumentos:**

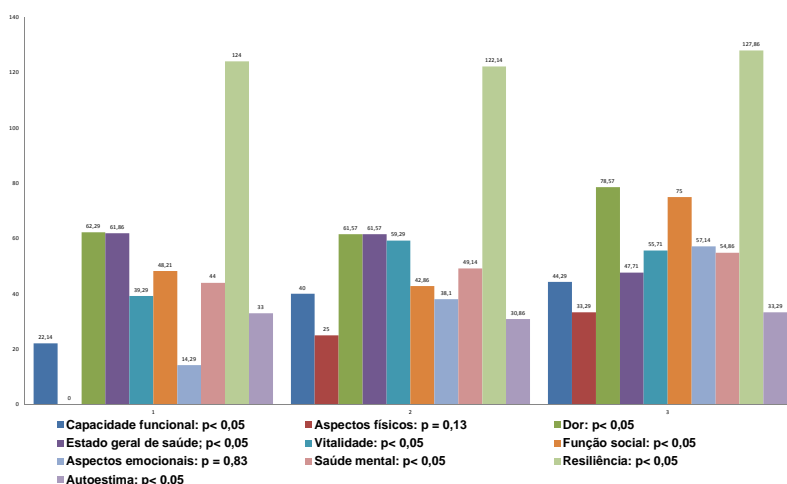
- ✓ Ficha de identificação e de acompanhamento;
- ✓ Escala de autoestima;
- ✓ Questionário de qualidade de vida SF-36;
- ✓ Escala de resiliência

• **Procedimento:** Os voluntários, após assinarem o TCLE e responderam aos questionários, foram orientados a realizarem o *Xian Kon*¹ por meio do DVD pelo período de aproximadamente 15 minutos em suas respectivas casas, 3x/semana, durante 3 meses.

Os questionários foram reaplicados no início do segundo mês e ao final do terceiro mês. Os dados obtidos nesses diferentes tempos foram analisados e comparados.

RESULTADOS:

Foram avaliados no final do estudo 7 pacientes, com idade média de 59 anos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Houve mudança estatisticamente significativa nos diferentes momentos da pesquisa especialmente na qualidade de vida, autoestima e resiliência. As mudanças mais significativas ocorreram do 2º para o 3º mês.

Os resultados desta pesquisa colaboram para trazer luz à importância do bem-estar psicológico por meio da intervenção da atividade física, bem como para a melhor atuação do profissional de EF no âmbito da saúde.

REFERÊNCIAS:

1. ASPE. SÃO PAULO. *Xian kon*; São Paulo, 2010. DVD-ROM
2. CAPLAN, LOUIS R. *Caplan's stroke: a clinical approach*.- Philadelphia: Saunders Elsevier – 2009. 4th ed;
3. LIPP, M. E. N.; et al. *Depressão: Vulnerabilidade e Resiliência*. In: *Depressão: do neurônio ao funcionamento social*.-Porto Alegre: Artmed, 2009;
4. MATOS, L. D. N. J. de; NEGRÃO, C. E.; TROMBETTA, I. C. *Sedentarismo e benefícios da atividade física*. In: *Tratado de Cardiologia SOCESP*- 2. ed. – São Paulo: Manole.

Contato: clarissegomespereira@gmail.com