

# AUTOESTIMA, QUALIDADE DE VIDA E RESILIÊNCIA: AS CONTRIBUIÇÕES DO *XIAN KON* NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO DO ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL ISQUÊMICO.

Autor (a): PEREIRA, C. G.

Orientador (a): FERNANDES, P.T.

Departamento de Ciências do Esporte

Faculdade de Educação Física – Unicamp

As doenças circulatórias são hoje a maior causa de óbito. Incluída entre essas doenças, o Acidente Vascular Cerebral (AVC) é apontado como a principal causa de incapacidade física, cognitiva e social no mundo. O AVC ocorre pela alteração, transitória ou permanente, em uma área cerebral, danificada por isquemias ou sangramento, ocasionando a redução ou o total detrimento das respectivas funções. O sedentarismo é um fator de risco para o AVC, tendo uma relação direta com as taxas de morbidade e mortalidade devida a essa enfermidade. No Brasil estima-se que mais de 80% dos adultos são sedentários, e esses dados alcançam 70% da população paulista. Com o aumento do sedentarismo 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, alcançando também aspectos como a autoestima, a qualidade de vida e a resiliência, fatores que exercem forte influência no processo de reabilitação física e psicossocial. O estudo tem por objetivo averiguar a autoestima, qualidade de vida e resiliência antes e após um programa de atividade física, por meio da técnica *Xian Kon*, baseada na Medicina Tradicional Chinesa. Foi realizada uma pesquisa de campo, na qual foram aplicados a escala de Autoestima, o questionário de qualidade de vida SF-36 e a escala de resiliência. Foram utilizados fichas de acompanhamento e fichas para coleta de informações que foram elaborados especialmente para este trabalho. Participaram da pesquisa 15 voluntários, de ambos os sexos diagnosticados com Acidente Vascular Cerebral Isquêmico (AVCi) pelo ambulatório Neurovascular do HC da Unicamp. Dos 15 voluntários, 7 concluíram a pesquisa. A média de idade da amostra foi de  $59,43 \pm 5,35$  anos. Os voluntários, após assinarem o TCLE e responderam aos questionários da pesquisa, foram orientados a realizar as atividades indicadas por meio do DVD *Xian Kon* pelo período de aproximadamente 15 (quinze) minutos em suas respectivas residências, 3 (três) vezes por semana, durante 3 (três) meses. Os questionários da pesquisa foram reaplicados no início do

segundo mês e ao final do terceiro mês. Os dados obtidos nesses diferentes tempos foram analisados e comparados entre si. A análise dos resultados foi realizada para testar as hipóteses já citadas, utilizando testes apropriados a fim de comparar os resultados dos questionários aplicados. Houve mudanças nos diferentes momentos da pesquisa nos aspectos da qualidade de vida, autoestima e resiliência. As mudanças mais significativas ocorreram do segundo para o terceiro mês de intervenção. Os resultados deste estudo colaboram para trazer luz à importância do bem-estar psicológico por meio da intervenção da atividade física, e também contribui para destacar o valor do educador físico como profissional da saúde.