

# EXERCÍCIO FÍSICO E PSICOTERAPIA

Prof. MAURÍCIO DE MEDEIROS

A educação física, principalmente a de aspecto desportivo, desenvolve as qualidades de sociabilidade humana, dando às inter-relações entre os indivíduos um caráter de mútua compreensão. O que chamamos de espírito desportivo é essa capacidade que se adquire de saber ganhar e saber perder.

Que é, afinal, a vida de cada qual de nós senão um embate quotidiano com as circunstâncias a que ela nos arrasta? E que vem a ser a arte de viver senão o saber enfrentar essas circunstâncias adaptando-se às derrotas eventuais e colhendo com equilíbrio as possíveis vitórias, sem pessimismos no primeiro caso e sem exagerado otimismo do segundo?

Que vem a ser uma vida social equilibrada senão essa capacidade de nos associarmos aos que marcham conosco na vida e procurarmos o elo de comunhão de interesses, como em um jogo desportivo se associam os membros da mesma equipe?

Quando o indivíduo perde essa capacidade de ajustar-se às circunstâncias materiais da vida e aos ambientes pessoais que os cercam, esse desajustamento o conduz a reações inadequadas que o fazem sofrer psicicamente.

Conseqüentemente, a educação física, já pelos seus resultados sobre a saúde física, já pelas qualidades mentais de adaptabilidade nas inter-relações humanas pode ser considerada como importante fator de higiene mental.

Tem-se verificado além disso que o exercício físico pode constituir igualmente um útil elemento na terapêutica psiquiátrica, como um fator de conexão afetiva do doente mental com o seu ambiente.

Não é a terapêutica chamada ocupacional, já praticada de há muito tempo. É mais do que isso: é a associação do exercício físico com a psicoterapia. A esse ramo da terapêutica dá-se o nome de **ergoterapia** — isto é — utilização do trabalho com finalidade terapêutica.

Tivemos recentemente estagiando no Instituto de Psiquiatria um psiquiatra francês, o Dr. Pierre le Gallais, discípulo do Dr. Sivadon e que com ele se especializou em Ville-Evrard nesse ramo da terapêutica. Esse colega nos deixou as bases da organização de um serviço dessa natureza que esperamos seja de futuro desenvolvido.

Segundo esse plano há 3 estádios na ergoterapia.

O primeiro é aquele em que se dá ao doente um trabalho a executar. Esse trabalho deve ser por ele mesmo escolhido. Mas não se deve deixar que o doente se fixe nessa modalidade de trabalho, para não automatizá-lo. Na primeira fase o doente executa trabalhos individualizados: modelagem, fabricação de potes, exercícios de tipo profissional, tais como a de cesteiro, marceneiro, costura, tecelagem.

O objetivo é proporcionar ao doente uma atividade que o distrai, ao mesmo tempo que, satisfazendo embora ao seu egocentrismo, cria uma certa ligação afetiva entre o doente e o material com que ele trabalha.

Mas pouco a pouco vai-se trazendo o doente à prática de exercícios físicos associados à música e a cantos.

Preferem-se para este tipo de exercícios os doentes cujo nível de regressão psico-social é máximo (antigos catatônicos, esquizofrênicos) e os doentes violentos e agitados.

O objetivo é estimular os doentes muito regressivos a encontrar uma ressonância afetiva por meio de danças folclóricas, cantos populares, rodas, etc

Diz LE GALLAIS que o que assim se procura é obter a mobilização das forças obscuras do "inconsciente coletivo".

Também nesse estágio são empregados certos exercícios que evoquem no doente seu período de infância: marchas cadenciadas, jogos de bola, carniça, amarelinha, etc.

Outro tipo de exercício a ser empregado, principalmente com os doentes violentos, é o de certos jogos desportivos como medecine-ball, cabo de guerra, ou competições de tipo de pingue-pongue, vôleibol, bola ao cesto, etc.

Aqui proporciona-se ao doente uma descarga de sua energia e ao mesmo tempo vai ele sendo readaptado à solidariedade de grupo.

Para que se possa compreender a delicadeza do emprêgo dos métodos ergoterápicos basta dizer que um monitor de educação física é indispensável. Cumpre, porém, que esse monitor tenha uma certa instrução psicológica, seja capaz de fazer os doentes cantarem ou dançarem, possa treiná-los ao ritmo do instrumento musical escolhido, ao lado de grande capacidade de paciência, de doçura, de compreensão dos doentes mentais.

Todos esses trabalhos devem ser acompanhados pessoalmente pelo médico psiquiatra para que se fortaleçam os nexos afetivos entre ele e seus doentes, que irão por essa forma saindo da sua introversão, ou deixando melhor entrever o mecanismo íntimo de seus distúrbios mentais.

É um trabalho de extrema delicadeza, que demanda pessoal apto e instalações apropriadas.

Como se vê, à base dele a pessoa mais importante é, sem dúvida, a do monitor de educação física.

Pela atividade física o homem se desenvolve mentalmente. Por ela, ele pode recuperar a sua saúde mental.