

DENISE CAETANO

EMOÇÃO E DOR

UMA RELAÇÃO EM MOVIMENTO

*Como o conhecimento sobre a emoção
pode auxiliar os profissionais do
movimento.*

LIVRO DIGITAL | 2020

DENISE CAETANO

EMOÇÃO E DOR

UMA RELAÇÃO EM MOVIMENTO

*Como o conhecimento sobre a emoção pode auxiliar
os profissionais do movimento*

Livro Digital 2020

Capa: TassilaP

Colaborador: Caio César Amaral

Revisão: Letícia Montezelo Salviatti

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Caetano, Denise
Emoção e dor [livro eletrônico] : uma relação
em movimento / Denise Caetano. -- Mirassol, SP : Ed.
da Autora, 2020.
PDF

Bibliografia.
ISBN 978-65-00-07157-3

1. Dores 2. Emoções 3. Movimento humano
4. Sentimentos I. Título.

20-41483

CDD-613.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação física 613.7

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

RE
GIS
TRO



A obra encontra-se registrada nos termos e normas legais
da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil.
Conforme determinação legal, a obra não pode ser plagiada, utilizada,
reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

SOBRE A AUTORA

Profissional do movimento, formada em Educação Física, professora e sócia-proprietária da academia ISE Treinamento Multifuncional, situada em Mirassol/SP, junto com seu parceiro Caio César Amaral, também profissional do movimento com formação em Educação Física.

Mesmo durante a graduação, Denise já pensava em atividade física de uma forma diferente da convencional apresentada. Após vivência na área de movimento humano voltado para o bem estar e saúde, duas percepções aumentaram: a de que muitas questões relacionadas ao movimento ainda continuam sem respostas e a de que não há abordagem das questões emocionais, mentais e comportamentais durante o treinamento ou reabilitação do praticante.

A partir de então, deu início aos estudos e aprendizados voltados para as emoções e

sentimentos envolvidos, com o intuito de passar a tratar o praticante de atividade física de forma integral.

Vale comentar que o tratamento integral do praticante de atividade física é incorporado à filosofia da academia ISE Treinamento Multifuncional

Contatos Pessoais

email: isecaetano@yahoo.com.br

Facebook: [Denise Caetano](#)

Instagram: [@isecaetano](#)

Contatos Profissionais

email: isemultifuncional@gmail.com

Facebook: [ISE Treinamento Multifuncional](#)

Instagram: [@isemultifuncional](#)

YouTube: [Canal ISE Treinamento Multifuncional](#)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
O MOVIMENTO	8
EMOÇÕES E SENTIMENTOS	15
A RELAÇÃO DAS DOENÇAS COM A EMOÇÃO ..	19
TIPOS DE CONFLITO BIOLÓGICO	22
FASES DO CONFLITO	23
SENTIDO BIOLÓGICO	26
SENTIMENTOS BIOLÓGICOS	27
COMO COLOCAR EM PRÁTICA	30
CONCLUSÃO	41
REFERÊNCIAS.....	42

INTRODUÇÃO

Este livro digital é para todos os profissionais que atuam na área do movimento, não sendo exclusivo para uma área de atuação específica.

O livro digital tem o objetivo de analisar o caminho percorrido no processo de evolução da área do movimento humano. E, por meio dessa análise, ampliar a visão e fazer com que se perceba que o movimento humano está se especializando muito no campo físico sem levar em conta o estado mental, emocional e psicológico do praticante.

Se o praticante do movimento for tratado por uma abordagem integral, ele pode chegar a compreensão de que as dores (sintomas) apresentadas podem não estar relacionadas a lesões físicas, posturas ou movimentos inadequados, mas sim, a alguma emoção ou sentimento desencadeado por um conflito.

Compreender que a atenção não deve ser no sintoma ou na queixa, mas, na história por trás deste desconforto – na causa e não no efeito – é o diferencial.

O objetivo deste livro digital é fazer uma explanação sobre o movimento humano, as emoções e os sentimentos envolvidos, a relação destes com as doenças/dores/sintomas, os tipos e as fases dos conflitos que podem gerar os desconfortos, o sentido biológico por trás dos sintomas e, por fim, como usar esses conhecimentos na prática.

Não serão abordadas as doenças ou sintomas em sua particularidade, pois o assunto é amplo e complexo. Mas, apenas com o conteúdo deste livro digital e a mudança de visão relacionada ao movimento podem ser desencadeados resultados incríveis.

É aconselhável que a leitura do conteúdo seja feita sem pular partes, já que um tema está

relacionado ao seguinte.

Aprecie a leitura e esteja com a mente aberta para novas formas de ver, pensar e agir no movimento.

O MOVIMENTO

Atualmente, profissionais da área da saúde, qualificados e renomados, se especializaram em movimento humano e os benefícios que ele acarreta para quem o pratica. A atividade física, dessa forma, acaba ganhando importância para a vida e o perfil estético, aos poucos, passa a ser percebido como uma consequência, e não como objetivo principal na prática física e esportiva.

Os conhecimentos relacionados ao movimento são atualizados quase que diariamente. O aperfeiçoamento e o desenvolvimento de suas competências estão em crescimento com temas dos mais variados:

prevenção de lesão, resgate de mobilidade e estabilidade perdidas ou esquecidas durante a vida, melhoria das capacidades físicas, autonomia e independência nas atividades diárias ou evolução no rendimento esportivo.

Também tem sido abordada a influência do sistema nervoso na resposta motora e sua ligação com os sistemas sensoriais (visual, vestibular e proprioceptivo) para reprodução de um movimento.

O sistema visual é o que nos “mostra o mundo”, ou seja, como nós vemos o que está a nossa volta. O sistema vestibular, representado pelo labirinto, nos dá o controle postural, mostra nossa posição no mundo e, se ele está em desarmonia, ocorrem os desequilíbrios e transtornos causados por vertigens. O sistema proprioceptivo é bem amplo, mas nos dá o contato com o mundo, o sentir o mundo. Podemos exemplificar a propriocepção por nosso