



PERCEPÇÕES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DA BIPOLARIDADE

LUCAS GONÇALVES DA CRUZ; YAN PABLO PAVONI SANTOS; ALEXANDRE CAMPOS LACERDA; SARAH OLIVEIRA PRATES; BRUNO MARQUES TRINDADE

Introdução: O transtorno bipolar é uma condição psiquiátrica caracterizada por oscilações extremas de humor, que variam entre episódios de mania e depressão. O tratamento convencional geralmente envolve o uso de medicamentos estabilizadores de humor. No entanto, intervenções não farmacológicas, como a prática regular de atividade física, têm sido cada vez mais reconhecidas como auxiliares importantes no manejo desse transtorno. **Objetivo:** Este relato de caso tem como objetivo destacar a eficácia da atividade física, especificamente exercícios resistidos, como parte do tratamento complementar no controle dos sintomas do transtorno bipolar em uma mulher de 32 anos. **Relato de caso:** A paciente, diagnosticada com transtorno bipolar aos 20 anos, e está sendo tratada com 500mg/dia de Carbolítio. Iniciou um programa regular de exercícios resistidos cinco vezes por semana há dois anos, conforme foi orientado pelo seu psiquiatra. Os exercícios consistiam em treinamento de força e resistência muscular, compostos por 22 séries diárias de exercícios multiarticulares com progressão de carga, realizados com supervisão de um profissional de Educação Física. Durante o período de acompanhamento, observou-se uma redução significativa na frequência e intensidade dos episódios de mania e depressão. Além disso, a paciente relatou melhora na qualidade do sono, aumento da autoestima e sensação de controle sobre suas emoções. **Conclusão:** A prática regular de atividade física, especificamente exercícios resistidos, demonstrou ser uma ferramenta eficaz no auxílio ao tratamento do transtorno bipolar nesta paciente. Os benefícios observados incluíram uma redução na gravidade dos sintomas, melhora do sono e aumento do bem-estar psicológico. Estudos adicionais são necessários para confirmar esses resultados e estabelecer diretrizes claras para a incorporação da atividade física como parte integrante do manejo clínico do transtorno bipolar.

Palavras-chave: Transtorno de humor bipolar, Exercício físico, Atividade física, Bipolaridade, Relato de caso.