

**Área temática:** Fisioterapia

**Conscientização Corporal de Mulheres: Relato de Experiência.**

Franciele de Santana Silva

Depto. de Fisioterapia – Universidade Estadual da Paraíba

Heloiza Maria Pereira de Macêdo

Depto. de Fisioterapia – Universidade Estadual da Paraíba

Júlia Cristina Leite Nóbrega

Depto. de Fisioterapia – Universidade Estadual da Paraíba

Vitória Regina Quirino de Araújo

Profa. Dra. – Departamento De Fisioterapia – Universidade Estadual da Paraíba

**Introdução:** Para o conhecimento do corpo, em uma perspectiva preventiva e terapêutica, o projeto de extensão desenvolvido através do Grupo de Conscientização Corporal na Maturidade propõe enfatizar a compreensão acerca do corpo, a partir da articulação dos aspectos biopsicossociais, energéticos, culturais e espirituais, com discussões sobre as alterações corporais mais comuns. **Objetivos:** Possibilitar através de conduta educativa, instruções teóricas e percepções corporais vivenciadas, a viabilização para a conscientização corporal, estimular o auto-cuidado e/ou a minimização de sintomas dolorosos. **Descrição das atividades:** O projeto funciona no Laboratório Multifuncional 2, localizado nas dependências do Departamento de Fisioterapia, no Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Campus I – Universidade Estadual da Paraíba. A atividade é desenvolvida com facilitação de docente e discentes do curso de Fisioterapia da UEPB, sendo realizados dois encontros semanais com duração de 1h e 30min cada, oferecendo uma conduta diferenciada, voltada à saúde integral do corpo. As etapas iniciais propõem investigar aspectos das integrantes como dados sócio-demográficos relativos a gênero; faixa etária; estado civil e nível de escolaridade; estado de higidez corporal; auto cuidado e conscientização corporal, bem como, assuntos de interesses comuns acerca do corpo, os quais são elencados como temas dos

encontros teóricos e orientações práticas. O projeto acolhe usuárias da Clínica Escola de Fisioterapia da UEPB, sobretudo, as que se encontram de alta do atendimento fisioterapêutico, entretanto, é aberto a qualquer mulher da comunidade que queria participar regularmente do projeto. O mesmo encontra-se em execução desde outubro de 2009, sendo semestral, porém, os participantes podem integrar-se ao projeto por tempo indeterminado. Atualmente o grupo conta com cerca de 15 mulheres, com faixas etárias entre 47 e 70 anos, casadas, viúvas ou divorciadas, com níveis de escolaridade entre o ensino fundamental II e médio, e tendo atividades ocupacionais variadas (donas de casa, aposentadas, vendedoras, cozinheiras, costureiras). O principal fator que as motivou a participar do grupo foi a ocorrência de desconfortos músculo-esqueléticos, associados a alterações ortopédicas, reumatológicas e geriátricas. As técnicas fisioterapêuticas (cinesioterapia e as suas derivações) empregadas são: exercícios de Kegel, Estabilização Segmentar e as técnicas alternativas são Harmonização dos Chacras, Ioga, Jin Shin Jiutsu, EFT, Escuta Essencial, Método Feldenkrais, Linguagem Corporal, Educação Somática e Princípios da Biodança. **Considerações Finais:** Para as integrantes do projeto, a conduta educativa e a conscientização corporal enquanto práticas preventivas e terapêuticas, trazem repercussões positivas na esfera comportamental, sugerindo a realização da co-responsabilidade terapêutica, e apontando para a minimização da ocorrência de tensão/dor músculo-esquelética/estresse através da compreensão e da valorização do corpo. Acadêmicos envolvidos experimentam a vivência das atividades na Extensão Universitária, ratificam a articulação Ensino-Pesquisa e reforçam a viabilidade de reflexões e práticas acerca da conscientização corporal, visto que, o corpo além de ser o local de atuação/expressão pessoal e elemento de individualização é um dos responsáveis pela articulação e desempenho dos diversos papéis sociais.

**Palavras-chave:** Consciência Corporal. Auto cuidado. Mulher.