

CONSCIÊNCIA CORPORAL NA MATURIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Vitória Regina Quirino de Araújo

Autora - Professora Dra. - Departamento de Fisioterapia (UEPB)

Thâmmara Lariane Henriques Tito

Co-autora - Departamento de Fisioterapia (UEPB)

Hellen Louise Lino de Sousa

Co-autora - Departamento de Fisioterapia (UEPB)

Thayla Amorim Santino

Co-autora - Departamento de Fisioterapia (UEPB)

Carla Taciana dos Santos Fernandes

Co-autora - Departamento de Fisioterapia (UEPB)

Introdução: A proposta da Oficina Terapêutica do Projeto de Extensão Consciência Corporal na Maturidade se propõe a assistir de maneira diferenciada, preventiva e reabilitatória suas integrantes. A partir de condutas fisioterapêuticas associadas às técnicas alternativas, conciliando interdisciplinaridade efetiva, intervêm através de reflexões sobre o corpo em seus níveis biopsícosociais, energéticos, culturais, e religiosos, visando despertar a conscientização/valorização do corpo, e enfatizar o propósito do ser em sua individualidade, atuação pessoal e profissional. **Objetivos:** Possibilitar através de conduta educativa, instruções teóricas e percepções corporais vivenciadas, a viabilização da conscientização corporal, estimulando o auto-cuidado ou minimização de sintomas dolorosos. **Metodologia:** O projeto encontra-se em execução desde outubro de 2009, com grupos semestrais, entretanto, participantes podem integrar-se por tempo indeterminado. Os grupos contam com um número que varia de 15 a 20 mulheres, com faixa etária entre 50 e 70 anos, estas, casadas, viúvas e divorciadas, com níveis de escolaridade do ensino fundamental ao médio, são domésticas, aposentadas, ou desenvolvem atividades ocupacionais como vendedoras, cozinheiras e costureiras. Os encontros acontecem no Laboratório Multifuncional 2, localizado no Departamento de Fisioterapia - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Campus I, da Universidade Estadual da Paraíba. As reuniões, realizadas semanalmente, contém explanações teóricas sobre temas referentes ao corpo, atividades práticas com exercícios respiratórios, alongamentos, toque terapêutico, técnicas de conscientização corporal direcionadas, e relaxamento, com duração de 1h e 30min cada sessão.



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Participantes que apresentam sintomatologia que comprometa práticas e vivências do projeto, são encaminhadas para acompanhamento fisioterapêutico baseado na quiropraxia e na medicina tradicional chinesa. As propostas vivenciais adotadas têm como base a cinesioterapia e técnicas derivadas (exercícios de Kegel, estabilização segmentar), e métodos alternativos como os exercícios baseados na loga, Tai Chi Chuan, Jin Shin Jiutsu, Antiginástica, Escuta Essencial, Feldenkrais, Linguagem Corporal, Educação Somática. Em uma experiência diferenciada no último semestre, foi introduzida a Dançaterapia que explorou a expressão/conscientização corporal e proporcionou maior bem estar das integrantes. Os movimentos de dança valorizaram princípios como vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. **Discussão e Resultados:** Desconfortos musculoesqueléticos, associados a alterações ortopédicas, reumatológicas e geriátricas, são as principais queixas relatadas inicialmente pelas participantes, das atendidas na Clínica Escola de Fisioterapia, ou das que já receberam alta do tratamento. Logo, o projeto de extensão prioriza uma conduta voltada ao corpo e à saúde integral, considerando o envolvimento de cada participante com sua conscientização corporal, conseqüentemente, com seu bem estar. A equivalência da melhoria dos condicionamentos, físico e psíquico, é observada através da prática regular dos alongamentos, técnicas de percepção e de relaxamento, e a medida que a orientação acerca do corpo é compreendida. Proporcionalmente estimula a partilha de sentimentos, a expressão corporal e o resgate de atitudes mentais que trazem energia positiva individual e para o grupo, pontos que se não trabalhadas podem comprometer a saúde física. **Considerações Finais:** 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 desconfortos através da compreensão e valorização corpo.

Palavras-chave: Consciência Corporal, Fisioterapia, Autocuidado.