

## PERCEPÇÃO DE IDOSOS ATIVOS SOBRE SENSações CORPORAIS

Taciana Maria Bezerra de Araújo<sup>1</sup>  
Letícia Menezes de Oliveira<sup>2</sup>  
Gesualdo Gonçalves de Abrantes<sup>3</sup>  
Tânia Lúcia Amorim Colella<sup>4</sup>  
Maria Adelaide Silva Paredes Moreira<sup>5</sup>

### RESUMO

O processo de envelhecimento modifica as noções do corpo a partir dos cinco sentidos. Assim, o método autógeno de Schultz oferece um momento de percepção, autoavaliação e autoconhecimento corporal, dividido em seis etapas composto por dois exercícios para relaxamento e quatro para tranquilizar funções internas do corpo. O objetivo deste estudo foi analisar a percepção de idosos ativos sobre as sensações corporais durante a técnica de relaxamento autógeno de Schultz. Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa para análise dos dados. Pode-se observar tais projeções que se manifestaram em diversos formatos, a exemplo de corpos desenhados com ênfase nas partes acometidas de adoecimento, partes edemaciadas ou suprimidas junto a traçados em alto relevo propondo tensões pelo corpo, sendo os mais recorrentes. Com isso, este estudo mostra a necessidade de um olhar mais ampliado a saúde do idoso e público no geral, facilitando uma maior percepção e autoconhecimento corporal pela pessoa que se utiliza do método autógeno de Schultz como do profissional que aplica em benefícios do usuário, enfatizando a necessidade de uma facilitação ao acesso a profissionais habilitados e qualificados no Sistema Único de Saúde por meio de políticas públicas que promovendo outros meios de terapias e diagnóstico, que seja utilizado para fins psíquico e/ou funcional.

**Palavras chaves:** Idoso, Gerontologia, Ação extensionista.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural da vida humana, pode ser entendido como um processo cronológico no qual transforma a aparência do indivíduo, com mudanças biológicas, físicas, sociais e psicológicas. Envelhecer pode causar o comprometimento da capacidade funcional ou limitações provenientes de doenças. É uma fase na qual, o indivíduo tem a saúde como um dos aspectos mais afetados (ISTOE; MANHÃES; SOUZA, 2018).

<sup>1</sup> Graduada do Curso de Fisioterapia pela Faculdade Internacional da Paraíba - FPB, [tacianamba@gmail.com](mailto:tacianamba@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduada do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [leticia\\_menezmenezes@hotmail.com](mailto:leticia_menezmenezes@hotmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [gesualdomandragora@hotmail.com](mailto:gesualdomandragora@hotmail.com);

<sup>4</sup> Docente da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [colellatania@hotmail.com](mailto:colellatania@hotmail.com);

<sup>5</sup> Docente da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [jpadelaide@hotmail.com](mailto:jpadelaide@hotmail.com).

Nos últimos anos vem ocorrendo um aumento da população, o Brasil envelhece seguindo o mesmo ritmo dos países em desenvolvimento. Isso ocorre devido ao desenvolvimento econômico, políticas sociais e investimentos em saúde. Esses fatores

mencionados favoreceram um aumento entre os brasileiros com idade igual ou superior a 60 anos de idade (KÜCHEMANN, 2012).

No Brasil houve um aumento nas últimas décadas de grupos e/ou centros de convivências de idosos que promovem ações sociorecreativas a fim de proporcionar um ambiente agradável, sociável e que gere bem-estar e lazer aos usuários. São locais que tem como o principal objetivo promover a saúde, por meios de ações que encoraja a singularidade e peculiaridade de cada ser utilizando-se de uma rede de atenção universal e integral. Muitos destes locais promovem a autonomia, socialização e um leque de novas amizades que favorece trocas de experiências e o desejo do autocuidado (SIVIERO; NETO; DOMINGUES, 2012).

Por tanto, cresce o número de programas e ações que despertam nos idosos a sensibilização corporal. Por isso, o estilo de vida é considerado um fator primordial no que diz respeito ao envelhecer de maneira saudável. Dentro do contexto de perdas e diminuição das funções fisiológicas, os sentidos são diretamente prejudicados, se interligando diretamente a fatores de quedas e acidentes nos casos de mal funcionamento destes sistemas. Assim, o que na juventude parece simples como o ato de ver, ouvir, degustar, sentir e cheirar, no envelhecimento apresenta-se disfunções de pequenas a grandes complexidades que alteram a homeostase do corpo (LIMA, 2007).

Assim o método de Schultz oferece um momento de percepção, autoavaliação e autoconhecimento corporal, em que por etapas divide o corpo estimulando sensações e relaxamento por meio de comandos verbais do terapeuta. Assim, pela indução dos comandos verbais a mente relaxa o corpo sendo a concentração a principal aliada, na percepção dos estímulos oferecidos por fatores externos e internos, incitando sensações e despertando o autocontrole físico e emocional (CÂMERA, 2006).

Conforme a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), Portaria GM nº 2.528, de 19 de outubro de 2006, em uma de suas diretrizes encontra-se o estímulo da viabilização de formas ativas de participação, ocupação e convívio social para que o idoso seja integrado às demais gerações, proporcionando que ele seja um indivíduo ativo na sociedade (BRASIL, 2006).

Antunes, Novak e Miranda (2017) afirmam que as atividades de entretenimento e exercícios físicos os mantêm fisicamente e mentalmente bem, além de possibilitar a formação de relações sociais. Uma das atividades que se pode destacar é o relaxamento, que quando executado, envolve efeitos fisiológicos no organismo, causando seu bem-estar por meio da regulação da frequência respiratória, redução de fadiga e aumento do limiar dos estímulos sensoriais.

Nesse contexto, destaca-se o relaxamento autógeno de Schultz, em que o indivíduo deve concentrar-se no relaxamento dos músculos corporais no sentido céfalo caudal, sendo as instruções fornecidas por um coordenador durante todo o processo do relaxamento, permitindo também o estímulo de imagens mentais (KESTENBERG et al., 2014).

Compreende-se que o processo de envelhecimento modifica as noções de corpo a partir dos órgãos dos sentidos. Partindo deste pressuposto, questionou-se: Qual a percepção de idosos quanto as sensações corporais antes e após realização de relaxamento por meio da técnica autógena de Schultz?

O objetivo deste estudo foi analisar a percepção de idosos ativos sobre as sensações corporais durante a técnica de relaxamento autógeno de Schultz.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa para análise dos dados. Encontra-se inserido no projeto registrado na plataforma Brasil CAAE nº 67103917.6.0000.5188, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde com o título “Políticas, práticas e tecnologias inovadoras para o cuidado na atenção à saúde da pessoa idosa” e pertence ao projeto de extensão universitário intitulado “Ações socioeducativas e práticas de promoção à saúde da pessoa idosa - Etapa II”, desenvolvido pela Universidade Federal da Paraíba.

A amostra do tipo não probabilística foi selecionada por conveniência em um clube público localizado no município de João Pessoa, que oportuniza atividades físicas, sociais e de lazer à pessoas idosas ativas. Como critérios de inclusão consideraram-se as pessoas idosas de ambos os sexos, frequentadoras de pelo menos uma atividade física e apresentaram voluntariedade para participar da ação extensionista. Excluíram-se as pessoas idosas que não realizaram aplicação do instrumento antes e depois da ação. Portanto, a ação contou com 43 pessoas idosas. Os participantes foram esclarecidos quanto aos procedimentos do estudo,

sendo facultada a decisão de participação de forma voluntária mediante a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, conforme exige a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

O instrumento utilizado para coletar os dados foi: roteiro de tarefas, diário de campo, registro de imagens e execução de desenho antes e depois da ação extensionista, que consistiu na aplicação da técnica de relaxamento autógeno de Schultz.

Os extensionistas oferecem serviços para promoção à saúde por meio de orientação em roda de conversa (figura 1) com temática escolhida previamente, bem como é realizada uma ação para proporcionar a sensibilização e conscientização em saúde. Assim, a ação, realizada em maio/2019, teve o objetivo de promover a noção de corpo da pessoa idosa quanto às sensações corporais visando à conscientização e percepção do próprio corpo, desenvolvida para a redução de estresse e autoconhecimento.



Figura 1: Roda de conversa  
Fonte: Dados da pesquisa, 2019

A técnica de relaxamento autógeno de Schultz busca alcançar um melhor equilíbrio entre corpo, alma e mente, por meio de estímulos de visualização de imagens mentais do próprio corpo, que favorecem a admissão de um comportamento positivo (ELIAS, 2014). A atividade foi realizada em três etapas: (1) acolhimento, acomodação e produção de desenho de livre expressão; (2) aplicação da técnica de relaxamento; (3) produção de novo desenho e encerramento.

Na primeira etapa foi realizado o acolhimento, através de alongamentos corporais, dinâmicas interativas, seguidos de uma explanação acerca da atividade que seria executada e

que eles representassem em forma de desenho o que eles estavam sentindo naquele momento. Para a segunda etapa aplicou-se o método de *Schultz*, abordando três exercícios elaborando imagens mentais que estimularam os sentidos, por meio da respiração, ruídos sonoros externos e internos, sensações térmicas, de peso e leveza. Seguiu-se com a terceira etapa com a produção de desenho ou de expressões sobre as sensações percebidas, finalizando a atividade.

Os dados coletados foram analisados por meio de técnica psicológica de avaliação HTP ou teste de personalidade HTP (*house, tree, person/casa, árvore, pessoa*) e técnicas projetivas psicopedagógicas elaboradas por Jorge Visca a partir de desenhos construídos pelos participantes (VISCA, 2009). Esta investiga a rede de vínculos com a aprendizagem que uma pessoa pode estabelecer em três grandes domínios: o escolar, o familiar e consigo mesmo. Neste trabalho utilizou-se da técnica na dimensão “consigo mesmo” e foi aplicada a orientação para análise na mesma, observando a noção de corpo quanto às sensações corporais apresentadas pelos participantes idosos durante atividade para redução de estresse e autoconhecimento.

Na visão de Visca (2009) o HTP constitui uma técnica projetiva gráfica que estimula a projeção de elementos da personalidade e de áreas de conflito, proporcionando compreensão dinâmica das características e do funcionamento da pessoa. Tal instrumento avaliativo permite ao avaliador realizar interpretações frente aos conteúdos trazidos nos desenhos.

Sendo os psicotestes de domínio restrito do psicólogo, esta análise coube a um dos autores que tem formação/exercício profissional na psicologia clínica, a quem é facultado o uso de psicotestes. Importante ressaltar que o HTP contribuiu com sua orientação para análise do desenho da figura humana, inspirando a adaptação para a finalidade de análise deste estudo.

Inspirada nas duas técnicas projetivas apresentadas acima observou-se a posição do desenho na folha, detalhes do desenho como tamanho total, tamanho da pessoa, objetos, posição dos objetos, caráter completivo dos desenhos, intensidade do traçado e interface do conteúdo apresentado no desenho e em outras manifestações durante a atividade.

O desenho, como linguagem que externa conteúdos internalizados, tem se constituído estratégia de avaliação muito utilizada como recurso na prática psicológica e na produção científica. A linguagem gráfica, por não estar sob domínio consciente, apresenta-se como fonte mais confiável que a linguagem verbal. Nela as informações são mais verdadeiras e menos mascaradas que as fornecidas no discurso verbal.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As práticas sociorecreativas caracterizam-se como um importante instrumento de socialização. Logo, a partir do público em questão, faz-se necessário o conhecimento das necessidades, para assim possibilitar estratégias que efetivem a assistência. Se tratando de idosos, deve-se considerar sua capacidade física, cognitiva, psicológica e cultural, para que haja boa assimilação do conteúdo ministrado e aprendizagem mútua (SIVIERO; NETO; DOMINGUES, 2012).

Essas práticas configuram um processo dinâmico a fim de estimular o autocuidado e a promoção da saúde, através da utilização do diálogo, indagação, reflexão, questionamentos e ação partilhada, contribuindo dessa forma para a mudança no estilo de vida, o conhecimento e a ampliação das oportunidades do resgate do bem-estar físico e emocional (BRAZ, 2016).

Por meio da linguagem gráfica uma pessoa expressa diversos mecanismos, como identificação, projeção, negação, repressão dentre outros. Tornando a produção gráfica rica em significados simbólicos que brotam do cerne cognitivo, afetivo, biológico e social.

O uso do desenho mostrou-se recurso útil para identificação de projeção de elementos da psique em áreas de tensões associadas às sensações corporais em pessoas idosas, sem que os mesmos tenham tal percepção em totalidade, visto que as atividades mobilizaram aspectos psicológicos inconscientes, percebidos apenas por quem tem a formação e habilidade de realizar a leitura/análise da linguagem gráfica.

Os desenhos trouxeram a imagem corporal que cada participante tem de seu próprio corpo, e muito mais que isso, revelou conteúdos inconscientes constituintes do conceito de si mesmo, do estado biológico, cognitivo, afetivo e social. As produções gráficas também expressaram aspirações, desencantos e enfrentamentos frente aos processos de perdas - do gozo pleno da saúde, do corpo jovem, dos vínculos humanos, dentre outros.

O uso do desenho como técnica aplicada em participantes com características comuns, entretanto, resultou em manifestação de conteúdos psicogênicos heterogêneos, o que levou a análise das comunicações gráficas a amplitude incompatível com um esquema interpretativo de referência. Os desenhos evidenciaram características, conteúdos e processos individuais, demandando trato analítico específico a cada produção gráfica. Na investigação de conteúdos conscientes, nos quais se encontram mecanismos de percepções internas e externas conhecidas, foram identificados, em grande parte dos desenhos, tensões relativas às limitações físicas características do desenvolvimento regressivo.

Os sofrimentos com as dores articulares e outros processos de adoecimento do corpo, o medo das limitações impostas pelas doenças crônicas, a incerteza das condições materiais para o atendimento de suas necessidades em futuro próximo e a subestimação de si foram as projeções mais comuns dentre os 86 desenhos analisados. Tais projeções se manifestaram em diversos formatos, a exemplo de corpos desenhados com ênfase nas partes acometidas de adoecimento. Desenho com partes edemaciadas, ou suprimidas, ou com traçado muito forte foram os mais recorrentes.

Outra projeção encontrada com frequência foi a negação da realidade experienciada na elaboração da noção corporal, carregada de dificuldades na interação com o corpo resultante de sua história, cultura e desenvolvimento biológico. Alguns não desenharam o corpo, mas o que está fora deste e que tem boniteza no olhar dos mesmos, como por exemplo paisagens, animais e demais elementos da natureza.

Os resultados obtidos pela análise dos desenhos apontaram as tensões de origem biológica, psíquica e social, evidenciadas na linguagem gráfica e sobre as quais o trabalho de aplicação da técnica de relaxamento autógeno de Schultz tem o alcance de promover melhor percepção do corpo e de si mesmo.

Desta forma, entendemos que o movimento identificatório da pessoa idosa visualizável pela técnica da leitura de linguagem gráfica, enquanto estratégia avaliativa capaz de evocar o mundo interno de pessoas, por expressão de afetos e sentimentos sem utilizar intermediação verbal/racional, pode constituir elemento fundante para o desenvolvimento de atividade de relaxamento e preparação de pessoas idosas para viver com qualidade seu momento evolutivo e sua condição física e psicossocial.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste estudo, pode-se observar e analisar a percepção dos idosos sobre as sensações corporais durante a aplicação da técnica de relaxamento pelo método autógeno de Schultz. Que propôs um momento de autoconhecimento e autoavaliação nos participantes, facilitando a percepção do meio interno e externo induzido por comandos verbais realizado por um terapeuta. Desta forma, foi percebido na análise dos 86 desenhos, tensões musculares que gerou no papel alto relevo e também a percepção da autoimagem corporal, que ampliou-se nos sentidos emocionais, estruturais e patológico.

Neste sentido o acesso a equipe multiprofissional de saúde, os quais promovem bem-estar social, físico e mental continua sendo precária aos menos favorecidos de função motora, psicológica e nutricional. O que sugere políticas públicas que facilitem o acesso a profissionais habilitados que promovam uma melhor qualidade de vida aos idosos, crianças, jovens e adultos no sentido de outros meios que somem na prevenção, diagnóstico e tratamento, abrangendo fatores psicológicos e/ou funcionais.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, I. G.; NOVAK, M. T. P.; MIRANDA, V. R. O Processo de envelhecer na atualidade na visão do idoso. **Rev. Psicol. Argum.** v. 32, n. 79, Supl 1 ,p.: 155-164,. 2014.

BUCK, J. N. **H-T-P Casa – Árvore – Pessoa. Técnica Projetiva de Desenho: Manual e Guia de Interpretação.** São Paulo: Vetor, 2003.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 2.528**, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, DF., 2006.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Resolução nº 466**, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as seguintes diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. 240ª Reunião Ordinária, realizada nos dias 11 e 12 de dezembro de 2012.

BRAZ, H. M. F. S.; BRAZ, L. C. F. S. Práticas Educativas Para a Terceira Idade Através de Memórias e Tradições Culturais: Caso NUPATI/UFS. **Rev. Inter. Cient: Educ.** v. 5, n. 1, p.: 61 – 68, 2016.

CÂMERA, F. P. Treinamento Autógeno Simplificado: Um método de Terapia Integral. **J. Of Psychiatry.** v. 11, n. 7, p.: 17-18, 2006.

ELIAS, M. T. M. N. C. **As Técnicas de Relaxamento como Instrumento Terapêutico de Enfermagem em Pessoas com Sofrimento Mental.** 137f. 2014. Dissertação (Pós-Graduação da Escola de Enfermagem de Lisboa).

ISTOE, R. S. C.; MANHÃES, F. C.; SOUZA, H. M. **Envelhecimento humano em processo.** Rio de Janeiro: Brasil Multicultural., 2018.

JÚNIOR, J. M.; FERNANDES, F. C. R.; SILVA, P. N. G. Resultados de Um Programa de Promoção da Saúde Sob a Expressividade e Sensorialidade em Idosos. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, v. 16, n. 2, p.: 185-198, 2011.

KÜCHEMANN, B. A. Envelhecimento Populacional, Cuidado e Cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Rev. Soc. Est.**, v. 27, n. 1, p.: 23-31, 2012.

KESTENBERG, C. C. F.; SILVA, A. V.; FABRI, J. M. G.; SILVA, N. A. B.; ROSA, B. M. S.; BRANCO, L. M. Estresse em graduando de enfermagem: técnicas de relaxamento para lidar com fatores estressores. **Rev. Inter.: pensa extens.**, n. 17/18/19, p.: 37-43, 2014.

LIMA, J. P. A Influência das Alterações Sensoriais na Qualidade de Vida do Idoso. **Rev. Cient. Eletr. de Psicol.** Ano V, n. 8, p.: 78-89, 2007.

SIQUEIRA, R. L.; BOTELHO, M. I. V.; COELHO, F. M. G. A Velhice: Algumas Considerações Teóricas E Conceituais. **Rev. Ciênc. Saú. Colet.** v. 7, n. 4, p.: 899-906, 2002.

SIVIERO, C. A.; NETO, L. C.; DOMINGUES, T. M. S. **Recreação Como Proposta de Melhora na Autoestima na Terceira Idade Centro Social Urbano Lins – SP.** 43f. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium).

VISCA, J. **Técnicas projetivas psicopedagógicas pautas gráficas para a sua interpretação.** 2 ed. Buenos Aires: Visca & Visca, 2009.