

CONSCIÊNCIA CORPORAL COMO ABORDAGEM TERAPÊUTICA EM PESSOAS IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mariana Cavalcante de Menezes (1); Alexa Alves de Moraes (2); Renaly da Costa Rodrigues (3); Vitória Regina Quirino de Araújo (4)

¹*Departamento de Fisioterapia, Universidade Estadual da Paraíba (maricm5485@gmail.com);* ²*Departamento de Fisioterapia, Universidade Estadual da Paraíba (renalycr@gmail.com);* ³*Departamento de Fisioterapia, Universidade Estadual da Paraíba (alexamoraesx3@gmail.com);* ⁴*Departamento de Fisioterapia, Universidade Estadual da Paraíba (vitoriaquirino1@gmail.com)*

O envelhecimento implica em perdas na coordenação motora, equilíbrio, destreza dos movimentos e diminuição da sensibilidade, alterando o esquema e a percepção corporal que o idoso tem de si mesmo. Associado a esses aspectos, os valores culturais degradam a imagem da velhice, influenciando negativamente a autoimagem e autoestima das pessoas idosas. A consciência corporal tem relação direta com a organização dos movimentos e a percepção do corpo como um todo. Através de relatos das mulheres do projeto de extensão “Consciência Corporal na Maturidade” da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), percebemos que a prática da atividade física teve um impacto positivo tanto na melhora da qualidade de vida, quanto na autoestima e bem-estar geral, o que foi descrito no estudo através da percepção de cinco mulheres integrantes do projeto. Desse modo, é de extrema importância proporcionar às pessoas idosas condutas terapêuticas que visem o bem-estar físico, psíquico e emocional, através da percepção corporal, a qual beneficia a saúde em uma perspectiva ampliada.

Palavras-chave: idoso, envelhecimento, imagem corporal.

INTRODUÇÃO

A consciência corporal aborda a percepção do corpo como um todo, de modo que as ações do indivíduo agem em função do conjunto corporal e são influenciadas pelos seus sintomas físicos e psíquicos.^{1,2}

A percepção das dimensões corporais a partir dos 60 anos está relacionada com a integridade do sistema nervoso e do esquema corporal representados nas relações espaciais entre o indivíduo e as partes do corpo percebidas cinestésica e proprioceptivamente, caracterizando-se por uma interação neuromotora que permite perceber o próprio corpo no espaço e desenvolver as ações de forma adequada.³

O processo de envelhecimento implica em alterações físicas e psicológicas, com diminuição da sensibilidade, alteração na coordenação motora, perda do equilíbrio e menor destreza nos movimentos. Porém, como o esquema corporal é dinâmico, desse modo, o desgaste natural do organismo, característico na pessoa idosa, provoca a perda na multiplicidade do sistema sensorial alterando o processo de fornecimento de informações sobre a percepção corporal, além de trazer impactos emocionais e uma interpretação distorcida dos parâmetros corporais.³

Além das alterações físicas próprias do envelhecimento, nos defrontamos com uma sociedade que discrimina indivíduos tidos como não-atraentes, os quais podem sofrer sérias distorções de sua imagem corporal. O conceito de imagem corporal pode ser definido como a experiência psicológica de alguém sobre a aparência e o funcionamento do seu corpo. É a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós mesmos, correspondendo tanto à representação mental do próprio corpo, quanto à percepção; se a percepção do corpo é positiva, e se há satisfação com a imagem do seu corpo, a autoestima será melhor.^{4,9}

Nessa perspectiva, o corpo humano é frequentemente associado a valores socioculturais, cuja estética é ditada pela cultura das academias, dessa forma, muitos idosos rejeitam o próprio envelhecimento em virtude da imagem que fazem de si mesmos, desenvolvendo sentimento de autodesvalorização e de baixa autoestima.^{1,4}

Na medicina ocidental, os modelos de corpo-máquina ou corpo-objeto têm sido utilizados como referência no tratamento de disfunções e patologias, sustentando propostas terapêuticas que abordam o corpo de forma segmentar, focalizando as partes doentes ou disfunções do corpo, de modo que este é tratado independente de questões subjetivas. Após a Revolução Industrial, cientistas contemporâneos passam a interessar-se pelo corpo não mais como um objeto, mas como um fenômeno da experiência humana, ligado às questões

subjetivas, antes ignoradas. Desse modo, o conceito de corpo enquanto experiência se insere em uma ideologia holística que preconiza o homem como um ser capaz de se autorregular, buscando um estado de equilíbrio físico, psíquico e social.¹

A terapia proposta através da consciência corporal se baseia na educação somática, campo teórico e prático relacionado à consciência do corpo e seu movimento, que preconiza a saúde como um estado de bem-estar global da pessoa em seu meio ambiente, abordando-o como parte de um todo somático, com diferentes desequilíbrios das funções fisiológicas, psíquicas, cognitivas e afetivas, considerando, portanto, um processo entre a consciência, o biológico e o meio-ambiente. Nessa perspectiva, o indivíduo se torna responsável pelo seu bem-estar e recuperação da sua saúde quando toma consciência do papel que seus hábitos de vida têm no quadro patológico, prevenção e solução dos problemas. Nessa perspectiva, o contato com as sensações do corpo e a percepção das modificações que ocorrem durante os exercícios são incentivadas.^{1,5}

A educação somática atua concomitantemente ao acompanhamento médico, fisioterápico, psicológico, se necessário, e pode diminuir sintomas álgicos, melhorar a coordenação motora, prevenir problemas musculoesqueléticos, melhorar a capacidade de concentração, facilitar a respiração, flexibilidade muscular e amplitude articular, dentre outros, a partir de três princípios:¹

- (1) O princípio do aprendizado pela vivência tem como objetivo propor a vivência de uma organização corporal mais global e equilibrada, sem focar na correção de disfunções, através de estratégias que proporcionam a tomada de consciência na relação entre os sintomas que ele apresenta e a totalidade de seu corpo;
- (2) A sensibilização da pele é uma forma de reativar o sistema proprioceptivo;
- (3) Por último, a flexibilidade da percepção compreende a capacidade da pessoa perceber ela mesma e seu modo de interação no espaço físico e social onde vive.

Assim, na educação somática o indivíduo é estimulado a tomar contato com as sensações que ele tem do seu próprio corpo, através do despertar quanto a atenção ao processo de aprendizagem dos exercícios, sentindo e percebendo o que o corpo faz quando realiza o exercício.¹

A imagem do corpo pode ser modificada pela prática de atividades físicas, essa mudança na postura é alterada a cada momento que é realizado um novo movimento, por isso os movimentos agem de forma positiva, pois utilizam reflexos posturais que não estão intrínsecos em nossa consciência.⁹

A participação em um programa regular de atividades físicas contribui de forma significativa para a melhoria da autoimagem e autoestima dos idosos. Desse modo, o envelhecimento ativo deve ser consequência de um envelhecimento saudável. Os movimentos corporais estão ligados ao esporte e ao exercício, criando estratégias de auto representação com modificações constantes na aparência, melhorando o ser humano de forma global.⁹

A atividade física visa além de prevenir a dependência, estimular o bem-estar das idosas. Consequentemente, melhora a autonomia e a independência, o que irá se refletir em melhor autoimagem e autoestima. Além disso, a atividade física é eficaz no tratamento da dor, do equilíbrio e marcha, diminuição da perda de massa óssea, melhora do controle da pressão arterial, redução do peso corporal, melhora da função pulmonar, com consequente significativa melhora da qualidade de vida.⁹⁻¹¹ Estudos comprovam que o movimento e atividade física são capazes de influenciar a percepção corporal. Nessa perspectiva, trabalhar a percepção do próprio corpo e desenvolver o sentimento de aceitação das alterações pertinentes a idade são fundamentais para manter a autoestima, bem-estar físico e emocional.³

Desse modo, este relato tem por objetivo apresentar a experiência das participantes do projeto de extensão “Conscientização Corporal na Maturidade” e sua relação com seu corpo, comparando a percepção corporal antes e após as vivências corporais.

METODOLOGIA

Estudo de caráter exploratório, tipo relato de experiência realizado na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), situada na cidade de Campina Grande – PB, que analisou a influência da abordagem terapêutica da consciência corporal através de atividades em grupo, duas vezes por semana na Clínica Escola de Fisioterapia a partir de técnicas fisioterapêuticas como a cinesioterapia e as suas derivações como exercícios de Kegel, Estabilização Segmentar e técnicas alternativas como: Educação Somática (Débora Bolsanello), Jin Shin Jiutsu, Emotional Freedom Techniques - EFT, Antiginástica (Therese Bertherat), Escuta essencial (Jean-Yves Leloup), Método Feldenkrais (Moshe Feldenkrais), Linguagem Corporal (Pierre Weil), Educação Somática (Débora Bolsanello), Toques Sutis (Petho Sándor), O-hopono, Meditação, Harmonização dos Chacras, e Técnicas de massagem terapêutica.

Para esse relato foram selecionadas cinco de doze participantes, sendo três veteranas e duas recém-chegadas ao projeto, as quais foram entrevistadas em maio de 2016. A cada participante foi feita a pergunta: “Desde que você começou a fazer parte do Projeto de Conscientização Corporal, quais as mudanças que você percebe no seu corpo? ”.

As respostas foram registradas e selecionamos as partes que traziam informações quanto a eficácia da participação do projeto na vida e no corpo das participantes.

RESULTADOS

O trabalho corporal gera mudanças emocionais, psicológicas, físicas e sociais profundas e com potencial para transformar o corpo e deixa-lo apto à descoberta de suas potencialidades a partir da conscientização decorrente da auto percepção e valorização corporal, superando assim a imagem negativa comumente associada ao corpo que envelhece.

A percepção e conscientização acerca do corpo através dos alongamentos, técnicas de respiração e de relaxamento enquanto proposta terapêutica, beneficiam a liberação das cargas emocionais negativas, auxiliando no equilíbrio das emoções crônicas inscritas no corpo.

Em estudo desenvolvido por Ferreira (2014), aspectos relativos ao bem-estar após as práticas corporais foram identificados, de modo que a exteriorização de emoções ocorre naturalmente e de forma positiva após as práticas de exercício no projeto de Consciência Corporal, sendo assim expressa:

“Muito relaxada. O estresse vai embora, me sinto muito bem” (Participante 05).

“É relaxante, agradável. Muito importante para a saúde, para o bem-estar” (Participante 11).

“Eu noto que entro tensa e saio tranquila e pronta para resolver todos os problemas” (Participante 01).

“Sinto muita diferença. Estou muito satisfeita e feliz também” (Participante 14).

O presente relato atualiza as percepções de algumas participantes acerca das vivências corporais. A seguir, a transcrição das respostas das participantes selecionadas:

S.M.S., 72 anos, há mais de 6 anos no projeto: *“(…) Muito nervosa, cheguei ruim mesmo, eu olhava pro povo tinha vontade de chorar de tanta dor, graça a Deus passou, sou outra pessoa, das dores já estou bem né mas, já sei lidar com ela porque com o tempo tem que aprender viver com as dor (...)”.*

M.N.F.O., 59 anos, há 6 anos no projeto: *“Ah minha filha, eu senti muita coisa boa, porque eu era uma pessoa tão triste, e hoje em dia sou uma pessoa alegre, só me faz bem, só tenho a agradecer (...)”.*

M.C.F., 71 anos, há 5 anos no projeto: *“A minha mente eu acho que é mais aberta, assim no sentido de suportar o dia-a-dia, as dores do meu corpo. (...)”*.

Z.M.S.S, 63 anos, há 3 meses no projeto: *“Eu senti assim, que melhora muito quando eu faço, venho praqui, dos exercícios das costas, porque o que prejudica mais é aqui (aponta para as costas), ai eu me sinto, no dia que eu venho praqui parece que eu vem bem, tendeu? Esvaziou tudo, tá tudo já em forma (...)”*.

J.E.S., 60 anos, há 3 meses no projeto: *“É, como eu tenho vários problemas no corpo, eu me sinto mais relaxada, dou graças a Deus por chegar esse dia por que eu fico bem, bem mesmo (...)”*.

Os relatos mostram que a terapêutica adotada, através da consciência do movimento realizado e do foco em suas potencialidades, foi bastante eficaz para melhora da relação da paciente consigo mesma e minimização de suas limitações.

DISCUSSÃO

O envelhecimento na sociedade atual está carregado de estereótipos associados apenas aos declínios físicos. A imagem corporal do idoso passa então por distorções devido a uma visão negativa da velhice, associada a incompetências.⁶

Desse modo, apesar de formarmos a imagem corporal a partir das nossas sensações, somos influenciados pelo que a sociedade pensa e idealiza sobre o nosso corpo, pelos estereótipos criados e somado a isso ainda há, nos idosos, alterações da imagem corporal devido a problemas vivenciados com patologias e limitações de movimento.⁶

Franchi (2005) afirma que baixos níveis de saúde na velhice associam-se com elevados índices de depressão e angústia e com diminuição da satisfação de vida e bem-estar. Além disso, as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à sua saúde emocional.

A atividade física é, portanto, uma maneira de melhorar e manter o bem-estar físico, atenuar a taxa de declínio cognitivo e motor, sendo também essencial para o conhecimento do corpo, aumento da autoestima, percepção de si mesmo e compreensão sobre suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais, o que contribui para a reestruturação da imagem corporal do idoso. Com a autoestima positiva, o indivíduo sente-se confiante, adequado à vida, competente e merecedor, sendo um fator indispensável para uma vida satisfatória.^{4,6, 12}

CONCLUSÃO

Após analisar os relatos apresentados, observou-se que a terapia por meio da consciência corporal foi benéfica em diversos aspectos, como diminuição da dor, melhora da amplitude de movimento e da relação corpo-mente-ambiente, possibilitando às idosas um aumento da sua autoestima e aceitação de si mesmo.

Esses dados corroboram com a afirmação de Cavalari (2005) de que a consciência corporal possibilita o reconhecimento do corpo em sua totalidade e das partes que o compõem, bem como oportuniza a tomada de consciência das diferentes formas de se movimentar, da postura, da intensidade do tônus muscular, possibilitando o conhecimento das limitações do corpo e aprendizado de formas de lidar com elas.

Desse modo, dada a importância da consciência corporal na terapia, percebemos a necessidade em proporcionar aos idosos uma terapia que os beneficie a melhora a qualidade de vida, de aspectos sensitivos, motores, dolorosos, mas também, que seja positiva para a autoimagem e consciência corporal de si mesmo, o que vai, por si só, melhorar sua relação com a sociedade e com suas disfunções.

REFERÊNCIAS

- 1 - BOLSANELLO, Débora. **Educação somática: o corpo enquanto experiência**. Motriz, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 89-96, 2005.
- 2 - GONÇALVES, Alexandre. **A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas**. 2011.
- 3 - FONSECA, Cristiane Costa et al. **Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos**. Rev Bras Geriatr Gerontol, v. 15, n. 2, p. 353-64, 2012.
- 4 - CHAIM, Janice; IZZO, Helena; SERA, Celisa Tiemi Nakagawa. **Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos**. O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 175-181, 2009.
- 5 - STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos**. Repertório: teatro & dança, Salvador, Universidade Federal da Bahia, v. 2, n. 13, p. 48-54, 2009.
- 6 - MATSUO, Renata Frazão et al. **Imagem corporal de idosas e atividade física**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 6, n. 1, 2009.



- 7 - FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.
- 8 - CAVALARI, Thaís. **Consciência corporal na escola.** Campinas: UNICAMP, 2005.
- 9 - BENEDETTI, Tânia Bertoldo; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, Lúcia Takase. Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 5, n. 2, p. 69-74, 2003.
- 10 - PEDRINELLI, André et al. **O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso.** Revista brasileira de ortopedia, v. 44, n. 2, p. 96-101, 2009.
- 11 - NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da et al. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.
- 12 - DE ARAUJO, Camila da Cruz Ramos et al. **Aspectos cognitivos e nível de atividade física de idosos.** Saúde (Santa Maria), v. 41, n. 2, p. 193-202, 2015.
- 13 - FERREIRA, Maria Eduarda Barros. **Identificação do grau de estresse em mulheres integrantes do Projeto de Extensão Consciência Corporal.** 2014.