

CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL NA MATURIDADE

Yvinna Tamiris Rodrigues (1); Mariana Cavalcante de Menezes (2); Julyana Renata Fidelis Guerra (3); Vitória Regina Quirino de Araújo (4)

Universidade Estadual da Paraíba – UEPB yvinnarodrigues@hotmail.com

Resumo: 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. Possibilitando 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. O projeto funciona com dois encontros semanais com duração de 1h e 30min cada, oferecendo uma conduta diferenciada, voltada à saúde integral do corpo. Atualmente o grupo conta com cerca de 15 mulheres, com faixas etárias entre 47 e 70 anos, tendo atividades ocupacionais variadas. O principal fator que as motivou a participar do grupo foi a ocorrência de desconfortos músculo-esqueléticos, associados a alterações ortopédicas, reumatológicas e geriátricas. 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 corpo. Acadêmicos envolvidos experimentam a vivência das atividades na Extensão Universitária, ratificam a articulação Ensino-Pesquisa e reforçam a viabilidade de reflexões e prática 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.

Formatado: Fonte: Times New Roman

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

INTRODUÇÃO

As pessoas em qualquer faixa etária têm características psicossomáticas inerentes ao processo vital, geradas pelo movimento externo, que contempla a mobilidade e interação social e o movimento interno que diz respeito à forma de percepção e concepção do mundo. A partir da compreensão das transformações passíveis de ocorrer com o passar dos anos, os indivíduos idosos, conseguem encarar a velhice como uma mais uma fase da vida, cheia de desafios

a enfrentar, como em qualquer outro período da existência (SIMÕES, 1998).

Nos indivíduos idosos as disfunções orgânicas, quando não devidamente reconhecidas e trabalhadas podem ser revertidos em patologias, síndromes e comprometimentos sobretudo, as das articulações e dos vários e múltiplos grupos musculares do corpo, tendo uma especial *predileção* pelos músculos pára-vertebrais, originando das tensões musculares e dores de localização e intensidade variadas.

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

Os músculos que são as paredes da nossa casa (o corpo), tudo ouviram e nada esqueceram ... na rigidez, críspação, fraqueza e dores dos músculos das costas, pescoço e diafragma, coração e também do rosto e do sexo, está escrita toda sua história, do nascimento até hoje (Bérthèrat *op. cit.* 1981, p. 3).

Contemporaneamente, o interesse pelo seu estudo sobre o corpo vem se redimensionando por contar com a contribuição das várias áreas do conhecimento, havendo sobretudo, a interlocução entre as Ciências Biológicas e Humanas. Essa perspectiva interdisciplinar é desejável, sobretudo, em virtude da compreensão da complexidade inerente ao corpo humano, uma vez que a tomada de consciência do corpo, lugar em que se processam as infinitas possibilidades que se abrem à existência humana, faz parte de um processo de (re)aprendizagem, da percepção corporal, em toda a sua abrangência e enquanto experiência.

De um conjunto de segmentos capazes de tornar funcional a anatomia humana a um complexo de mistérios a desvendar, o corpo é, e será sempre alvo de inquietações e fascinações; uma destas fascinações é exercida ao se refletir sobre o seu funcionamento. Segundo Sant'Anna *apud*

Liberman (1997), o funcionamento do corpo revela um projeto cujo conhecimento mostra-se tão plural quanto as bases culturais que o investigam como as profissões da área da saúde, assim como, a filosofia, sociologia, antropologia ou religião; pilares que o constituem e o transformam.

A fim de despertar para a conscientização corporal, sugere-se considerar a sua multidimensionalidade física, biológica, psíquica, social, cultural, energética e espiritual e complexidade vista como a articulação, a identidade e a diferença entre todos estes aspectos (MORIN, 1997). Em tal entendimento, o corpo é visto como um sonho, cheio de símbolos! E é através da escuta das múltiplas linguagens do corpo que poderemos tentar compreendê-lo (LELOUP, 2000).

Nessa perspectiva ampliada, em qualquer faixa etária, entre os acometimentos que atingem o corpo, as más posturas, tensões e dores mio-ósteo-articulares comumente associadas a afecções reumatológicas e/ou traumatoortopédicas, se constituem queixas comuns. Geralmente, estes transtornos são resultantes do uso inadequado da postura corporal, tarefas repetitivas, além dos fatores como os hereditários, culturais, ocupacionais e fundamentalmente, os psicológicos.

A fim de investir na conscientização do corpo na fase adulta e maturidade, a



complexidade também pode ser considerada, visto que o avançar da idade se manifesta a partir da soma de vários processos distintos nos diferentes sistemas do corpo, sendo os comprometimentos mais marcantes os que ocorrem nos sistemas e estruturas mais sobrecarregados física e emocionalmente, ocasionando a diminuição das reservas orgânicas e predispondo à significativas mudanças e declínio físico o que pode resultar em alterações funcionais, psíquicas e sociais.

Assim, visando a conhecer essa casa-teto que abriga as mais recônditas e reprimidas lembranças - o corpo, em uma perspectiva de promoção e prevenção da saúde, o Projeto de Extensão **Consciência Corporal na Maturidade**, se propõe a oferecer a indivíduos, de adultos a idosos da comunidade local, discussões sobre as alterações corporais mais comuns no envelhecimento, com breves explanações sobre o funcionamento do corpo, em uma perspectiva biológica, energética e espiritual, bem como, exercitar o conhecimento prático do corpo, a fim de despertar para a CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL, com a adoção de técnicas de alongamentos, vivências corporais, relaxamentos entre outros procedimentos que se fizerem necessários.

METODOLOGIA

[O projeto funciona no Laboratório Multifuncional 2, localizado nas dependências](#)

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

[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

Por sua metodologia flexível e adaptável aos integrantes do projeto, ele pode se caracterizar como uma atividade de extensão-ação. O caráter vivencial é efetivado a partir de orientações e prática de métodos adotados a fim de possibilitar a conscientização corporal que incluem as técnicas fisioterapêuticas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando os diversos atores envolvidos no Projeto Consciência Corporal na Maturidade – docentes, acadêmicos e idosos; para os docentes e acadêmicos envolvidos, a vivência das atividades na Extensão Universitária ratificam a possível articulação entre Ensino, Extensão e Pesquisa, reforçando a viabilidade de reflexões e prática acerca da própria conscientização corporal,

uma vez que o corpo além de ser o *locus* de atuação pessoal e elemento de individuação é um dos responsáveis pela articulação e desempenho dos diversos papéis sociais.

Para os integrantes do grupo a conduta educativa e a conscientização corporal enquanto condutas preventivas e terapêuticas, trazem repercussões positivas na esfera comportamental, sugerindo a viabilização da co-responsabilidade terapêutica, apontando ainda, para a minimização da ocorrência da tensão/dor músculo-esquelética/estresse através da compreensão e maior valorização corpo.

Oferece a população idosa uma conduta diferenciada de trabalho voltada à saúde integral, a partir do engajamento de cada participante com a sua conscientização corporal e conseqüentemente com o seu bem estar. Mediante tal proposta os resultados alcançados com o Projeto de Extensão são a viabilização da atuação preventiva das difunções corporais, difusão da conduta educativa/preventiva e a minimização da ocorrência de tensão/dor músculo-esquelética/estresse através dos programas educativos/preventivos. Tais resultados serão identificados a partir de indicadores para avaliação dos resultados tais como: avaliação semanal do desenvolvimento do projeto a partir das técnicas de observação participante, verbalizações e avaliação continuada.

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

CONCLUSÃO

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 prática 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.

REFERENCIAS

- CARDIA, M. C. G. e DUARTE, M. D. B. **Posturas**: Manual da Escola de Posturas. Editora Universitária - UFPB, Série Sala de Aula, João Pessoa-PB, 1998, vol. 2-41.
- LELOUP, Jean-Yves. **O corpo e seus símbolos**. 8 ed, Petrópolis: Vozes, 2000.
- LIBERMAN, F. **O corpo como produção de subjetividade**. Cadernos de Subjetividade, volume 5, nº 2, São Paulo, 1997.
- MORIN, Edgar. **Ensaio de complexidade**. Porto Alegre, Sulina, 1997.
 - BERHERAT. Therese A; BERNSTEIN Carol. **O corpo tem suas razões: Antiginástica e Consciência de Si**. Ed. Martins Fontes, 1987.
 - FELDENKRAIS Moshe. **Consciência pelo Movimento**. Ed. Summus, 1977.
 - CALAIS-GERMAIN, B. **Anatomia para o Movimento: Introdução à Análise do Movimento**; Volume 1. Ed. Manole, 1992.
 - COURY, Helenice G. **Trabalhando Sentado: Manual para Posturas Confortáveis**. São Carlos: Universidade Federal de São Carlos, 1994.
 - WEIL PIERRE E TOMPAKOW ROLAND. **O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal**. Editora Vozes.
 - BOLSANELLO, DÉBORA. **Educação somática: o corpo enquanto experiência**. Disponível em: <http://www.movimentos.com/PDF/corpoexperiencia.pdf>
 - SIMÕES, Regina. **Corporeidade e Terceira Idade: A marginalização do corpo idoso**. São Paulo: UNIMEP, 1998.
 - DE MAYOR, Alexandre. Capacidade funcional, independência e autonomia: O método GDS na prevenção dos problemas ligados ao envelhecimento. **O Método GDS de cadeias musculares em seus múltiplos enfoques**. Rio de Janeiro: Revista da Associação de praticantes do Método GDS (APGDS) vol IV, 2010.

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br