

VIVÊNCIAS E CONSCIÊNCIAS DO CORPO COM A PASSAGEM DO TEMPO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Rodolfo Cordeiro Catão (1); Ruan Ranyery Missias Jerônimo (2); Yanna Karlla da Costa Guilherme (3); Vitória Regina Quirino de Araújo (4)

1- Graduando da Universidade Estadual da Paraíba, rudcatao@gmail.com;

2- Graduando da Universidade Estadual da Paraíba, ruanranyery@gmail.com;

3- Graduanda da Universidade Estadual da Paraíba, yanna.karlla@hotmail.com;

4- Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, vitoriaquirino1@gmail.com;

RESUMO

Os declínios funcionais se dão, sobretudo, nas pessoas idosas que não mantêm hábitos de vida saudáveis, desenvolvendo maior probabilidade para as limitações impostas nesse processo de passagem do tempo, interferindo assim, na qualidade de vida e bem-estar. Nessa perspectiva, um dos objetivos para o envelhecimento bem-sucedido é o autorreconhecimento corporal, a fim de elevar o sentido da percepção e descoberta do corpo, no qual a mente e a alma interagem e proporcionar a devida compreensão da integração entre corpo-mente-alma. Parafraseando Baruch Spinoza, não há reversibilidade, nem hierarquia na relação entre corpo e a mente, o que se passa em um, reflete-se no outro, não havendo relação causal entre eles. É com tal entendimento, o Projeto de Extensão Conscientização Corporal na Maturidade é desenvolvido ativamente no Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba em Campina Grande - PB, desde 2009. O projeto conta com grupos entre 15 e 20 usuárias, do sexo feminino, que possuem algum tipo de patologia associada, principalmente, as afecções traumatológicas, ortopédicas, reumatológicas, geriátricas e aquelas advindas do processo de envelhecimento. Para o seu desenvolvimento diversas modalidades de exercícios e técnicas, como: aquecimentos globais para o início da sessão; alongamentos de todas as cadeias articulares, o foco na aprendizagem sobre a percepção dos limites e as potencialidades do corpo, as descobertas de si, o olhar diferenciado para as dores, para os movimentos, sua força, flexibilidade, fluidez e suas conquistas. A fim de proporcionar a integração corpo e mente, a tranquilidade nas vivências para a consciência pelo movimento são incentivadas pelo facilitador ou facilitadora, respeitando as limitações de cada integrante, favorecendo com que as mesmas sintam cada parte do seu corpo, vencendo as suas próprias

barreiras e despertando suas percepções a cada vivência corporal, evidenciadas pela continuidade e aperfeiçoamento.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Corpo, Saúde.

INTRODUÇÃO

De acordo com Simões (1998), todos possuem características psicossomáticas que são relevantes para o processo vital, visto em qualquer faixa etária e que contempla a mobilidade concomitantemente com a interação social, vivenciando um apanhado de percepções e concepções da sociedade ao redor. Tendo como ponto de partida as compreensões a respeito das transformações vivenciadas ao longo dos anos, os indivíduos idosos tendem a encarar a velhice e seus processos fisiológicos como uma nova fase da vida, com novos desafios para serem vencidos, estando entre eles, a sabedoria e amadurecimento, sobretudo para a aceitação dos adoecimentos e vulnerabilidade para a morte.

Acerca dos estudos realizados pela Organização Mundial de Saúde (2005) a idade avançada frequentemente oferece diversas desigualdades associadas à raça, etnia ou ao gênero. As mulheres idosas sofrem universalmente em termos de pobreza, juntamente com a exclusão, que são consequência das iniquidades estruturais nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Outro preconceito estabelecido são os estereótipos imputados às pessoas idosas através da discriminação etária generalizada e a visão equivocada de que as pessoas mais velhas são dependentes ou fardos para a família e a sociedade.

Para Rodrigues et al (2016), o desenvolvimento do processo de envelhecimento nos indivíduos e as suas possíveis disfunções orgânicas, quando não devidamente reconhecidas e trabalhadas podem cursar com patologias ou síndromes, que resultam em diversos comprometimentos principalmente nas articulações e nos vários grupos musculares do corpo, tendo uma especial predileção pelos músculos pré-vertebrais, originando as tensões musculares, dores de localização e intensidade variadas.

Chaim et al (2009) complementam que além das alterações físicas provenientes do próprio envelhecimento, nos defrontamos com uma sociedade que em grande medida discrimina os indivíduos tidos como não-atraentes. A ideia de se refletir uma imagem corporal atrativa na

sociedade tende a ser bastante difícil para pessoas idosas. Nessa perspectiva se vê a necessidade de auto-valorização do corpo em suas diversas e fases, a partir da consciência de si de forma ampliada.

Chaim et al (2009) e Bolsanello (2005) explicam que o corpo humano é frequentemente associado aos 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. De acordo com Bolsanello (2005) e Gonçalves (2012) a consciência corporal evidencia 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.

Bolsanello (2005) e Strazzacappa (2009) explicam que a terapêutica abordada pelas técnicas de consciência corporal baseia-se principalmente na educação somática, campo teórico e prático relacionado à consciência do corpo e seu movimento, preconizando a saúde como um estado de bem-estar global da pessoa, 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. Dentro dessa perspectiva, o indivíduo torna-se um ser mais 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.

Acerca de compreensão ampliada do corpo, Fonseca (2012) afirma que o esquema corporal é dinâmico, ou seja, integra a percepção clara das estruturas envolvidas, seus limites, e os movimentos necessários para o gestual necessário às atividades cotidianas, instrumentais e laborais. Desse modo, decifrar quem somos é interpretar nosso corpo perante sensações, como: dores, posturas adotadas, heranças culturais e nossas vivências pessoais.

Morin (1997) fala que a conscientização corporal considera à multidimensionalidade física, biológica, psíquica, social, cultural, energética e espiritual e a complexidade vista como a articulação, a identidade e a diferença entre todos estes aspectos. Leloup (2000) ainda complementa que 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.

A fim de investir na conscientização do corpo na fase adulta e maturidade, Rodrigues et al (2016) explicam que a complexidade do envelhecimento 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.

Para Benedetti (2003) e Nóbrega (1999) a fim de promover a consciência do corpo, diversas estratégias são adotadas, entre elas, destaca-se a atividade física, que através dos movimentos e estímulo a funcionalidade explora não só a prevenção da dependência em idosos, como também, melhora a sua autonomia, o que irá se refletir na autoimagem, bem-estar físico e mental. Consequentemente. 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 e a consequente significativa melhora da qualidade de vida.

Desse modo, este relato de experiência tem por objetivo apresentar as vivências dos acadêmicos extensionistas no projeto de extensão “Conscientização Corporal na Maturidade”, expondo a experiência acadêmica com a prática e as percepções identificadas na esfera acadêmica e pessoal.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, vivenciada pelos alunos integrantes do projeto de extensão “Conscientização Corporal na Maturidade” é desenvolvido no Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), situada na cidade de Campina Grande – PB. O trabalho consiste em atividades em grupo que possui integrantes que variam entre 15 e 20 usuárias com idade de 37 aos 72 anos, todas do sexo feminino e que possuem algum tipo de patologia comumente, com quadros dolorosos, associados, principalmente à afecções reumatológicas, ortopédicas, geriátricas e aquelas que têm advento com o processo de envelhecimento.

As condutas desenvolvidas utilizam-se de diversas modalidades de técnicas como: aquecimentos globais para o início da sessão; alongamentos de todas as cadeias articulares, tendo

como intuito trabalhar a flexibilidade do corpo e o reconhecimento dos limites corpóreos de cada participante; prática de exercícios com ênfase aos movimentos articulares, ressaltando a consciência de cada região e estruturas, destacando a interação entre o corpo e a mente, através das técnicas de relaxamento, incluindo meditações, técnicas de respiração consciente, automassagem, massagem com bolas, estímulos através de instrumentos como ‘colher de pau’ e bola suíça.

A sistematização realizada durante o projeto tende a ser a mais dinâmica possível, onde as participantes são constantemente estimuladas com diversas vivências corporais, com o foco na aprendizagem sobre a percepção dos limites e as potencialidades de seu corpo, descobrindo em si as suas dificuldades, suas dores, seus movimentos, suas conquistas, sua força, sua flexibilidade e a fluidez. A conduta é integralmente realizada com uma energia calma, buscando a tranquilidade e consciência pelo movimento, sendo as participantes instruídas pelo facilitador, respeitando suas limitações para que durante os exercícios, as mulheres integrantes do projeto sintam cada parte do seu corpo, a fim de vencer as suas próprias barreiras, algumas associadas à dor, despertando assim, as suas percepções com cada movimento.

RESULTADOS

A partir do engajamento das mulheres no projeto cada uma das participantes passa a ter a compreensão individual com o seu corpo, possibilitando a consciência corporal de uma forma ampliada e a identificação dos seus limites e potencialidades e auto-responsabilidade do cuidado de si, com vistas ao conseqüente bem-estar. Desse modo, é perceptível na vivência prática do projeto aumento da autoestima; os ganhos funcionais, a contribuição para o equilíbrio das emoções dessa população e a melhoria na qualidade de vida. Esses resultados se dão através das vivências de percepção corporal aliadas à conduta educativa que estimula o entendimento das dimensões corporais e o modo como cada parte age de maneira integrada, cujas ações existem em decorrer de um conjunto.

A proposta terapêutica é respeitar a individualidade biológica das usuárias, intervindo de modo diferenciado, preventivo e reabilitatório. Parte do pressuposto de possibilitar as instruções educativas acerca das percepções corporais estimulando o autocuidado e a minimização dos sintomas dolorosos. Durante as vivências é solicitado que as percepções das integrantes acerca do seu corpo sejam, e cada movimento realizado inicialmente sejam comparados com as sensações e

movimentos exercidos posteriormente, para assim, compreender como o corpo se comporta diante os movimentos propostos e em que medida ao longo da realização do projeto, os movimentos ampliados, as vivências, as técnicas corporais e relaxamento influenciam a conscientização corporal, integrando corpo e mente e beneficiando-as.

É possível observar a importância do trabalho tanto grupal como individual que é exercido no projeto, tendo a finalidade de adquirir ganhos bio-psico-socio-culturais. A partir dessas práticas é evidenciado o entendimento, de que é possível restaurar as habilidades das usuárias de uma forma diferenciada, fazendo com que elas se percebam além de suas eventuais limitações, como um ser humano de forma integral, com influenciadores externos, tais como, a capacidade funcional, o estado emocional, seus conhecimentos científicos e empíricos sobre seu estado de saúde, seus princípios éticos e religiosos, além dos aspectos socioeconômicos e culturais.

Para os acadêmicos extensionistas, o projeto tem uma repercussão extremamente modificadora na vida acadêmica, possibilitando um conhecimento da existência de condutas alternativas para complementar o trabalho com as limitações das usuárias. A vivência praticada pelos extensionistas nesse projeto trouxe diversos ganhos como: ter a noção do trabalho corporal juntamente com o psicossocial, a elaboração de condutas lúdicas e que reforcem os resultados esperados pelo projeto, o olhar mais detalhado em relação com a limitação de cada indivíduo e também o ganho pessoal e ético de cada um.

DISCUSSÃO

A passagem do tempo que se impõe sobre a maior parte das integrantes do projeto pode vir acompanhada por alterações físicas e psicológicas, resultando em necessárias adaptações nas dimensões corporais e psíquicas. Diante de tais mudanças fisiológicas, sejam elas por disfunções musculoesqueléticas ou associadas a algum tipo de patologia, o projeto de extensão tem como finalidade priorizar a atuação da conduta por meio de técnicas que envolvam o corpo e saúde de forma integral.

As práticas vivenciadas pelas integrantes do projeto “Conscientização Corporal na Maturidade” foi observado de forma ampla pelos acadêmicos extensionistas, onde foi possível ver as dimensões das condutas exploradas com as usuárias e a compreensão de que o indivíduo não é

apenas um corpo e sua eventual patologia, mas sim um ser mais complexo que engloba o corpo, a mente, os aspectos sociais, sua alma e outras as características que exercem juntas a função vital dos indivíduos.

A auto-observação e compreensão do corpo e de si é um aspecto muito importante nas vivências do projeto, tendo como função analisar cada parte do corpo agindo individualmente. Apesar de ser um processo gradativo, tal percepção pode ser alcançada mediante a compreensão da estrutura física, a partir da relação entre o movimento, seus ganhos funcionais, sensações, pensamentos e sentimentos percebidos ao longo das práticas. A conscientização acerca da estrutura corporal mediante as técnicas propostas auxiliam no equilíbrio físico e psíquico.

Além do trabalho global de cada usuária é evidenciado as condutas grupais, onde são realizadas atividades coletivas, proporcionando a empatia e afinidade entre as usuárias trabalhando não apenas o corpo como também a mente e a socialização, de forma bastante natural, lúdica e expressiva. O trabalho grupal no projeto implica no estreitamento de laços entre as usuárias e também a equipe de extensionistas, a partir do compartilhamento das experiências pessoais, visando a motivação mútua durante as condutas.

O projeto tem uma função modeladora no aspecto instrucional na vivência acadêmica numa vertente singular, proporcionando a utilização de técnicas que trabalham o indivíduo de forma integral, fazendo com que todos tenham a devida noção sobre as limitações e ganhos corporais e emocionais, a partir das vivências que contribuem para o autoconhecimento.

Nas narrativas compartilhadas pelas usuárias do projeto comumente é por elas relatado que a partir das suas participações efetivas, elas compreendem que são mais do que suas próprias dificuldades. Com o trabalho corporal amplo proposto, todos nós que integramos o projeto, podemos ter ampliadas as nossas perspectivas tanto corporais, sensoriais e afetivas e cognitivas, de forma conjunta e na individualidade expressa por cada uma e cada um. Coletivamente experimentamos o significado de compreender o corpo em interação com a mente, respeitando as limitações, vivenciando-as, acolhendo-as e na medida do possível transformando-as.

CONCLUSÃO

As atividades corporais evidenciadas no projeto deverão ainda, promover a conscientização necessária a fim de ter continuidade e aperfeiçoamento, uma vez que proporcionam ganhos não apenas para as mulheres, integrantes do projeto, tendo em vista as suas repercussões positivas acerca do corpo na maturidade, mas concomitantemente para os alunos que fazem parte da equipe de trabalho do projeto de extensão. O corpo, principal *locus* de atuação pessoal e elemento de individuação, é um dos responsáveis pela articulação do corpo e mente, beneficiando assim, o desempenho dos diversos papéis sociais exercidos por todos os integrantes do projeto.

As vivências oportunizadas por cada extensionista foi bastante favorável para a construção ética e profissional de cada um de nós, através da participação ativa de todos os integrantes do projeto, tanto pelo crescimento com a experiência do trabalho individual e coletivo, como também pelas respostas vivenciadas tanto por nós mesmas e mesmos, como pelas participantes de forma geral.

REFERÊNCIAS

BOLSANELLO, Débora. Educação somática: o corpo enquanto experiência. Motriz, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 89-96, 2005.

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.

FERREIRA, Maria Eduarda Barros. Identificação do grau de estresse em mulheres integrantes do Projeto de Extensão Consciência Corporal. 2014.

FONSECA, C. C. et al. Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., v.15, n.2, p. 353-364, dezembro 2011.

GONÇALVES, A. A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas. 2011.

MATSUO, R. F. et al. Imagem corporal de idosas e atividade física. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 6, n. 1, p. 37-43, maio 2009.

LELOUP, Jean-Yves. O corpo e seus símbolos. 8 ed, Petrópolis: Vozes, 2000.

MORIN, Edgar. Ensaios de complexidade. Porto Alegre, sulina, 1997.

NÓBREGA, Antônio 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.

RODRIGUES, Yvina Tamiris; MENEZES, Mariana Cavalcante de; GUERRA, Julyana Renata Fidelis; ARAÚJO, Vitória Regina Quirino de. Conscientização corporal na maturidade. V. 1, 2016, ISSN 2525-6696.

SIMÕES, Regina. Corporeidade e Terceira Idade: A marginalização do corpo idoso. São Paulo: UNIMEP, 1998.

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.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Tradução: Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il.