

A CONSCIÊNCIA E O MOVIMENTO: IMPLICAÇÕES NO BEM ESTAR E NA SAÚDE

Viviane dos Santos ¹
Bianca Martins Rocha Lima ²

RESUMO

A consciência de sinais e sintomas decorrentes do adoecimento do corpo humano pode ser desenvolvida por meio do aprimoramento das sensações cinestésicas¹. Estas sensações produzem novas formas de perceber a si, ao outro e seu entorno¹⁻⁵. O objetivo é investigar a ação da consciência do movimento como agente promotor do bem-estar e da saúde dos indivíduos. A metodologia adotada é estudo piloto com oito funcionários do setor de Serviços Gerais da Universidade Católica de Salvador da unidade Pituaçu, entre os meses de dezembro de 2015 a janeiro de 2016, no qual foram realizados exercícios que exploram a consciência do movimento. Foram criadas três categorias para discussão, sendo elas: mudanças corporais; percepção da postura e reação do corpo nas atividades do dia a dia; respiração e estado emocional após as práticas. Todos os participantes da pesquisa alegaram maior consciência corporal e melhoria ao realizar atividades rotineiras após as práticas. No que diz respeito a estresse diário, sete (87,5%), conseguiram perceber as reações do próprio corpo diante de situações que alteravam seu humor, três (37,5%) não perceberam nenhuma modificação no seu estado emocional, cinco (62,5%) sentiram alguma mudança no corpo e todos, oito (100%), sentiram-se mais dispostos a realizar atividades rotineiras após as vivências. **Conclusão:** Foi possível observar o benefício da vivência aos participantes, no qual puderam entender como o corpo reage diante das situações cotidianas, a ponto de proporcionar relaxamento de tensão, mudança dos padrões comportamentais, melhoria nas relações interpessoais, implicando assim, no bem-estar e na saúde dos mesmos.

Palavras-chave: Descritores. Consciência. Movimento. Saúde.

1 INTRODUÇÃO

A consciência de sinais e sintomas decorrentes do adoecimento do corpo humano pode ser desenvolvida por meio do aprimoramento das sensações cinestésicas¹. Esta sensação faz com que haja o aprendizado de novas formas de perceber a si, ao outro e seu entorno¹⁻³. A atividade laboral desenvolvida, assim como atividades diárias pré-estabelecidas e movimentos mecanizados limitam o indivíduo na descoberta do seu corpo e, muitas vezes, o impede de estar em conexão consigo mesmo, distanciando-o de novas sensações⁴⁻⁶. Lesões musculoesqueléticas, instabilidades, má postura e outras reações podem advir da falta de consciência do corpo e do movimento^{1, 5, 7}.

¹ Graduada em Fisioterapia, Universidade Católica do Salvador, vivichirro1@hotmail.com.

² Especializada em Pediatria e Psicomotricidade, Universidade Católica do Salvador, biancalimaba@gmail.com.

A consciência corporal deve ser estimulada como um mecanismo de ação para o bem-estar e à saúde, pois ela organiza e faz com que o movimento humano possa ser realizado de forma consciente ^{1,7-8}. A atenção é voltada para o modo como o corpo reage e explora seus movimentos, isso também faz com que sejam experimentadas diferentes formas de mover-se ^{1,7}. Estas experiências estimulam o lúdico, que é uma necessidade do ser humano, uma vez que fomenta a curiosidade e o aprendizado a partir da convivência e percepção do movimento em diferentes realidades ^{4,9}.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”¹⁰. Sendo que o bem-estar é um conjunto de fatores a respeito das condições de vida do sujeito, que se divide em três dimensões: a psicológica, a social e a subjetiva, esta última avaliada pelo próprio indivíduo a partir da satisfação da vida e da felicidade ¹¹⁻¹³. A preocupação que se dá aos aspectos negativos e positivos da vida, espiritualidade, relações familiares, trabalho, práticas de atividade física, nível de estresse e alimentação também são aspectos associados, que devem ser levados em consideração ^{11, 12}.

Pode-se dizer que a consciência do movimento e a percepção corporal se relacionam com o bem-estar e com a saúde, visto que, reconhecer o próprio corpo, explorar movimentos diferentes, criar e analisar situações fazem parte do desenvolvimento da consciência e aprimoram o entendimento do que acontece no dia a dia, sendo capaz de gerar reflexões nas práticas realizadas e em vivências diversas como forma de desenvolver esta consciência corporal^{1,7}. Eventos que acontecem no trabalho, nas relações familiares, podem ser vistos de outras formas e melhor vivenciados e entendidos, de modo a promover liberação de estresse e melhora no bem-estar. Esta percepção, diferenciada de indivíduo para indivíduo, ao levar em consideração questões culturais, de educação, religião e sexualidade ^{2,5}.

Diferentes práticas para conscientização do movimento como Educação Somática, Tai Chi Chuan, Yoga, têm como princípio a percepção do corpo e recorrem à sensibilidade das sensações físicas mais particulares do ser humano que, muitas vezes, são ignoradas ^{1,14}. Com o intuito de aprimorar estas sensações, atividades de reconhecimento do corpo no espaço, emoções e respiração se tornam mais exploradas ^{4,6}. Tensão, estresse e ansiedade, possivelmente são observados durante as experiências, o que faz com que novos conceitos decorrentes dessas respostas sejam valorizados ^{1,15,16}. A percepção é um hábito que ajusta as respostas motoras em diferentes situações que melhoram a qualidade de vida e trazem maior intimidade com o próprio corpo ^{1,15,16}.

O movimento é inerente ao homem e através dele se formam as características individuais de um sujeito. Este, ao se movimentar, pode ter consciência do seu corpo e apresentar condições de obter maior equilíbrio com o meio e agir de forma a favorecer o bem-estar e à saúde⁹. O objetivo desta pesquisa foi de investigar a ação da consciência do movimento como agente promotor do bem-estar e da saúde dos funcionários da Universidade Católica do Salvador do campus Pituaçu. Como objetivos específicos a promoção de vivências que estimulem as experiências sensório-motoras não exploradas na vida diária, no intuito de gerar mudanças em termos de autoconhecimento, além de diminuir as tensões desnecessárias no corpo.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo piloto com o objetivo de investigar a ação da consciência do movimento como agente promotor do bem-estar e da saúde dos funcionários que trabalham no setor de Serviços Gerais da Universidade Católica de Salvador, unidade Pituaçu. Durante 06 semanas foi realizada uma vivência corporal, duas vezes por semana (quartas e sextas, das 13:00h às 14:00h), num total de 12 sessões, com uma hora de duração, cada sessão, ocorridas entre os meses de dezembro de 2015 a janeiro de 2016.

Como critério de inclusão, participaram da pesquisa, os funcionários do setor de serviços gerais da Universidade Católica do Salvador, unidade Pituaçu, sem distinção de raça, cor, idade, credo ou renda do indivíduo, sendo o critério de exclusão os funcionários que não foram autorizados para a realização da vivência ou que não tiveram o desejo de participar da vivência.

Uma carta de solicitação foi enviada ao administrador do campus para o uso da sala e outra para o coordenador do setor de serviços gerais para autorizar a participação dos funcionários (Apêndice I e II). Também, foi solicitado à UNAFISIO, Unidade de atendimento em fisioterapia da UCSAL (Apêndice III), materiais como: bolas de tênis, bastões e colchonetes. Aparelho de som, bexigas e esqueleto humano também foram utilizados. As práticas foram realizadas em uma sala da própria Universidade, limpa e arejada para facilitar as atividades desenvolvidas no chão.

Inicialmente os participantes foram convidados a uma reunião para apresentação do projeto. Houve exposição dos objetivos, boas vindas, informações gerais, esclarecimento de dúvidas, assinatura do Termo e Consentimento Livre e Esclarecido da Resolução 466/12 (Apêndice IV), preenchimento de ficha e dos questionários de Qualidade de vida SF-36

(Anexo I) e outro não validado (Apêndice V) criado pela pesquisadora, sobre hábitos diários e consciência corporal, criado por não haver um questionário específico correlacionando a consciência corporal com a vida diária de um sujeito.

As vivências tiveram como base exercícios realizados nas práticas de educação somática como: Eutonia, Feldenkrais, Laban, Viana e Bertazzo, que propõem uma conexão entre o corpo e a mente, a fim de ampliar a percepção tátil-cinestésica e sensório-motora^{1,2,6,7,17,18}. Alongamentos globais, exercícios respiratórios, atividades lúdicas e de reconhecendo das estruturas articulares e ósseas, experimentando posturas e formas diferentes de se locomover serviram como ponto de partida para descobertas sensoriais voltadas à promoção da saúde e bem estar. No decorrer do processo, os participantes receberam informações básicas sobre anatomia e evolução humana, guiando-os ao raciocínio para melhor realização das atividades.

As vivências foram iniciadas com relaxamento, envolvendo os participantes no processo de concentração por meio da atenção à respiração, ativação do corpo, automassagem, movimentação facial. Como seguimento, foram realizados, exercícios de base voltados para percepção corporal, finalizando com uma atividade lúdica em dupla ou em grupo. Todos os exercícios propostos foram retirados de artigos e livros de estudiosos das práticas de consciência do movimento, atividades estas que foram adaptadas para o contexto em que foi realizada a pesquisa, envolvendo elementos que permeiam a propriocepção, relação corpo/espço, toque, alongamento, postura, jogos em grupo, noção de ritmos, exercícios vocais e respiratórios. Segue tabela e lista descritiva das atividades em Apêndice VI e VII.

A análise dos dados teve como base a análise das respostas obtidas em banco de dados dos questionários (validado e não-validado) e diário de bordo com as observações dos participantes ao longo das vivências corporais experimentadas. Foi feita uma tabela sócio demográfica para avaliar o perfil dos participantes. As categorias destacadas que serviram para direcionar as transcrições das observações foram: mudança corporais após as práticas; consciência do corpo e reação corporal após atividades do dia a dia, assim como respiração e estado emocional após as práticas. O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UCSAL, número 1.008.948 (Anexo II). Foi utilizada numeração ordinal para denominar os participantes, por exemplo, P1, P2 e assim sucessivamente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população de estudo foi composta por um total de 13 participantes, com idade mínima de 22 anos e máxima de 58 anos, restando ao final oito participantes (dois do gênero feminino e seis do gênero masculino), pois, cinco desistiram, por questões pessoais. A prevalência do nível de escolaridade foi de 1º grau completo, seis (75%). Em relação ao estado civil, quatro (50%) relataram estar em união estável e quatro (50%) eram solteiros. Com relação à prática esportiva, quatro (50%) relataram que jogavam futebol, correm ou praticam caminhadas com frequência; quatro (50%) deles queixaram-se de dor na coluna, tensões no corpo e algum problema de saúde, tais como: hipertensão, enxaqueca, hipertireoidismo.

No que diz respeito à indisposição, cinco (62,5%) participantes relataram sentir o corpo pesado diariamente, seis (75%) admitiram passar por situações de estresse com frequência e quatro (50%) foram capazes de perceber partes do corpo em tensão. Após as práticas, sete (87,5%) participantes conseguiram perceber as reações do próprio corpo diante de situações que alteravam seu humor, três (37,5%) não perceberam nenhuma modificação correlacionando ao seu estado emocional, seis (75%) sentiram alguma mudança no corpo e oito (100%), sentiram-se mais dispostos para realizar atividades rotineiras após as vivências.

Observou-se a partir da análise do perfil dos participantes, que há uma porcentagem equivalente de pessoas saudáveis, que praticam atividade física quando comparadas as dos participantes que sofrem de alguma enfermidade ou se queixam de dor. A maioria se encontrava exposta a situações de estresse, diariamente. Em um estudo realizado em 2011, constatou-se que pessoas com o nível de estresse elevado buscam práticas que abordam a consciência corporal para autoconhecimento, por conseguinte leva ao ser humano um estado de paz interior, distanciando-o das sensações de estresse recorrentes no dia a dia¹. Após a leitura do diário de bordo e das respostas dos questionários dos participantes, foram criadas três categorias para serem discutidas: mudanças corporais; consciência do corpo e reação corporal após atividades do dia a dia e respiração e estado emocional após as práticas.

3.1 Mudanças corporais

Na presente pesquisa, foi possível constatar que através das práticas com enfoque na consciência corporal e percepção do movimento, podem ser promovidas mudanças em termos de autoconhecimento e resultados positivos no bem-estar e saúde do indivíduo, com foco nas

sensações corporais, de acordo com a interpretação, crença, memória, atitude e afeto de cada um.

Um estudo feito (Mehling et al, 2011) na Universidade da Califórnia convidou profissionais de diferentes práticas terapêuticas com abordagem em consciência corporal e seus pacientes, em condições médicas diversas, para discutir sobre seus conceitos e vivências. Verificou-se que essas práticas são capazes de proporcionar benefícios à saúde, tanto psicológica, de alívio álgico, como também outras disfunções. Na presente pesquisa, observou-se que esses benefícios também estavam presentes, ao serem externados pelos participantes, relatos de que, na proporção em que as práticas aconteciam, as dores na coluna foram sendo diminuídas e uma maior disponibilidade e curiosidade para mover o corpo foram surgindo.

Cerca de seis (75%) dos participantes sentiram alguma mudanças corporais após as práticas. Participante dois (P2) relatou sentir o corpo mais leve, melhora nas dores de joelho e depois de algumas sessões conseguiu ficar de cócoras. (P3) relatou alívio de dor e tensão nos músculos da região lombar, (P4 e P5) relataram não sentirem mais “tantas dores de coluna” como antes. (P1 e P6) não perceberam nenhuma mudança significativa no corpo após as vivências. (P5) observou melhora da tensão nos ombros e relatou maior facilidade de subir ladeira, após compreender que a forma de respirar faz toda diferença e (P8) se sentiu mais relaxado, mas não ficou totalmente satisfeito, pois, não conseguiu permanecer de cócoras.

Todos os participantes alegaram melhora para executar as atividades diárias após as práticas realizadas, observando assim, uma mudança no corpo e em sua compreensão. As mudanças na consciência corporal se reverberam na forma de realizar as ações diariamente^{1, 6}. Aprender a se envolver no autocuidado leva o indivíduo a melhor reagir diante de situações desagradáveis, ajudando-o a se expressar com cautela, tornando-o mais sensível, consciente ao que está acontecendo com seu corpo e os sinais demonstrados por ele^{4, 6-7}.

3.2 Consciência do corpo e reação corporal após atividades do dia a dia

O indivíduo, durante as práticas, se torna capaz de reconhecer sinais corporais sutis, identificando assim, as sensações do corpo, quando em situações desagradáveis, por exemplo^{1,5,16}. Através das respostas do questionário, a maioria dos participantes, sete (87,5%), alegou melhora na percepção do corpo, ao andar, identificando posturas erradas que podiam contribuir para o aumento de tensão nos ombros, proporcionando maior entendimento de si e maior disposição corporal, como a pesquisa de Jesus, 1992, realizada na comunidade da

UNICAMP, onde levou 30 participantes a uma vivência durante 08 meses, duas vezes por semana, três horas/aula, no qual um dos participantes alegou ter mudado radicalmente a postura ao se locomover e sentar quando passou a observar mais o seu corpo e também as pessoas ao redor.

O participante 1 (P1) relatou certa melhora do cansaço, sentiu o corpo mais ativo e menos “enferrujado”. (P2) conseguiu perceber seu corpo capaz de realizar atividades que nem imaginava poder realizar. (P3) relatou ter conseguido ultrapassar seus limites através da consciência do próprio corpo, e de ter gostado dos exercícios para alívio de tensão, relatando que os levará para vida. (P4), passou a subir escadas com mais facilidade, achava que ia ficar exausto com as vivências, mas se sentiu melhor e gostou dos alongamentos que nunca havia realizado antes, sentindo-se mais disposto para trabalhar. (P5) relatou sentir o corpo leve e que os exercícios com o bastão melhoraram sua coluna, pretendendo continuar a se exercitar por perceber melhorias no corpo. (P6) descobriu que podia realizar movimentos no corpo que nunca havia imaginado e (P7) relatou que após as vivências tinha mais disposição para a jornada de trabalho.

De acordo com os resultados da atual pesquisa, pode-se associar com a pesquisa de Jesus, na qual foi observado que as práticas promoveram mudanças no padrão habitual de movimento dos participantes, proporcionando sensações psíquicas e autopercepção, corroborando com a pesquisa (SOUZA, 1992) que buscou resgatar a importância do movimento, abrindo espaço para maior desenvolvimento desses, com prazer e autoestima. Na presente pesquisa, os participantes alegaram que houve uma mudança na forma como eles reagiram a situações desagradáveis, tentando a partir disso, retirar a tensão do corpo de modo a promover, sensação de conforto e relaxamento, a exemplo do relato de (P8) que se queixava muito de dores nos joelhos, feliz com a iniciativa do projeto, sentiu prazer em participar das sessões, alongar e conhecer melhor seu corpo, chegando a ficar de cócoras, posição essa que só se recorda de ter ficado quando criança.

Todos os participantes da atual pesquisa alegaram melhorias para realizar atividades rotineiras após as práticas das vivências, no qual foram realizados exercícios de alongamento, reconhecimento e deslocamento do corpo no espaço, toque, o mover nas articulações, descobrindo a capacidade de explorar movimentos através do próprio corpo, desprendendo-se de qualquer limitação, sendo também observada a liberação da expressão individual de cada participante.

3.3 Respiração e estado emocional após as práticas

A atenção voltada para a respiração foi vista como fator de importância para conectar o corpo com a mente, levando a uma autoconsciência refletida através dos movimentos experienciados, dissipando a ansiedade e preocupação^{1,5}. A respiração consciente é imprescindível para levar atenção ao corpo e criar momentos de relaxamento ao promover o bem-estar para o indivíduo que a prática (BRÊTAS, 2013). Na presente pesquisa, os participantes alegaram que a respiração lhes proporcionou, relaxamento e maior conexão consigo, levando-os a um estado de concentração. Como também foi visto na pesquisa (MEHLING et al, 2011) a respiração é fundamental para incorporar o homem no processo de autoconhecimento, um recurso que cria o foco de concentração para o que está sendo realizado.

Como foi observado (JESUS, 1992), a vivência corporal facilita os participantes a se expressarem e a ver o corpo de forma diferente, associado às emoções. Na presente pesquisa, em relação ao estado emocional, a maioria dos participantes respondeu não ter havido quaisquer alterações. Aqueles que relataram mudanças sinalizaram se sentir mais calmos e um dos participantes, em particular, afirmou que após a vivência conseguiu resolver um problema de convivência com um indivíduo que também era participante da pesquisa. Observando assim, que as relações mudam a partir da busca de novas sensações e percepções, no qual o indivíduo pode, inclusive, mostrar-se mais disposto a resolver situações de conflitos de forma saudável.

Foi fator limitante para a realização efetiva do trabalho, o tempo curto em que foram realizadas as práticas, devido ao tempo limite de liberação dos funcionários, por parte da instituição, já que os mesmos estavam em horário de trabalho. O fato do horário das atividades ter sido às 13:00h, pós-almoço, pode ter dificultado os participantes de prosseguirem com as atividades. Além da falta de concentração e compreensão em algumas propostas. Apesar disso, os participantes se beneficiaram com o fato da prática ter acontecido no próprio ambiente de trabalho, apesar da sala disponibilizada não ter sido a mais adequada para o tipo de atividade realizada, visto que havia uma necessidade de trabalhar a consciência corporal em um lugar mais amplo, confortável, silencioso, com estrutura mais adequada.

4 CONCLUSÃO

Foi possível observar que os participantes se beneficiaram das vivências e puderam entender melhor sobre o que é estar consciente do próprio corpo, tal fato implica no bem-estar

e na saúde dos mesmos e no que tange a melhora das relações interpessoais, tomada de decisão, dando sensibilidade de entender como o corpo reage diante das situações cotidianas, de modo a tornar o ser humano capaz de identificar áreas de tensão e modificar seus padrões de comportamento.

A maioria dos participantes alegou perceber a necessidade de praticar atividades físicas, mover o corpo, se alongar e considerou importante esse tipo de atividade, sentindo o corpo relaxado, melhores condições corporais, flexibilidade, força, diminuição de dores, para exercer suas funções laborais diárias e tornando as sensações corporais mais perceptíveis.

Os resultados aqui expostos poderão colaborar com a própria Instituição onde foi realizado o estudo, levando-a a uma melhor compreensão do panorama de saúde e bem-estar dos funcionários participantes da pesquisa. Além de poder ser representativa quanto ao desenvolvimento e interesse em criar projetos continuados, voltados para conscientização corporal e percepção do movimento dos seus funcionários, como forma de promover a saúde e o bem-estar não só do público-alvo investigado nessa pesquisa, mas também qualquer outro grupo de indivíduos, explorando mais profundamente, a relação entre os fatores e desafios de aperfeiçoar sua consciência corporal e percepção de movimento.

REFERÊNCIAS

- ¹ Mehling W. F., Wrubel J., Daubenmier J. J., Price C.J., Kerr C.R., Silow T., Gopisetty V., Stewart A. L. Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. University of California, San Francisco, **Osher Center for Integrative Medicine**, California, USA Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine, 1-12, 2011.
- ² Brêtas J. R. S., Santos F. Q. Oficina de vivência corporal: movimento, reflexão e apropriação de si mesmo. **Rev Esc. Enferm USP**, São Paulo, v.35, n.3; p. 242-8, 2001.
- ³ Volpi, J. H. **A memória emocional ancorada no corpo**. TCC (Artigo do curso de especialização em psicologia corporal). Curitiba, 2004.
- ⁴ Jesus, A. N. **Vivências Corporais**: Proposta de trabalho de auto-conscientização. Faculdade de Educação Física. UNICAMP, 1992.
- ⁵ Barbosa, G. R.; Cacere, M.; Ramos, B. G.; Chan Yuk Ki, A.; Martins, J. ; Sousa L. M. et al. Promoção de saúde para uma equipe de saúde da família: enfoque na percepção corporal. **Rev APS**, vol.16, n. 2, p. 216-221, 2013.
- ⁶ Souza, E. P. M. **A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal e uma nova tendência**. Universidade Federal de Campinas, p.1-88, 1992.

- ⁷ Resende, C. M. **Saúde e corpo em movimento**: contribuições para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico. Universidade Federal do Rio de Janeiro, p.1-183, 2008.
- ⁸ Correia, E. S. R. A consciência corporal como fator de qualidade de vida: sob a mediação do professor de educação física. **Estudos**, Goiânia, n. 31, p. 115-26, 2004.
- ⁹ Dantas, E. H. M. Pensando o Corpo e o Movimento. Rio de Janeiro: Shape Editora e Promoções Ltda, 2005. p. 25-45.
- ¹⁰ **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**. Blackwell Publishing, 2005. Disponível em: <http://www.who.int/hia/evidence/doh/en/>. Acesso em: 31 mar. 2016.
- ¹¹ Giacomoni, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 12, n.1, p. 43– 50, jun., 2004.
- ¹² Novo, R. F. **Bem-Estar e Psicologia**: Conceitos e Propostas de Avaliação. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa – Portugal. 2005.
- ¹³ Albuquerque, A. B.; Tróccoli, B. T. Desenvolvimento de Uma Escala de Bem-Estar Subjetivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.20, n.2, mai-ago 2004, p. 153-64, 2004.
- ¹⁴ Daubenmie, J. J. **The relationship of yoga, body awareness and body responsiveness to self-objectification and disordered eating**. University of California, Berkeley. 2005.
- ¹⁵ Joly, Y. **Le mieux-être du corps en “Transitions”**. Rev Tran, Quebec, Canadá. p.1-5, Julho de 1995.
- ¹⁶ Santos, S. O. **O pensamento oriental e a ciência da motricidade humana: algumas aproximações**. Universidade do Porto, p.104-14, 2012.
- ¹⁷ Bertazzo, I. **Corpo vivo** - Reeducação do movimento. São Paulo: Edição Sesc.