

DOI: 10.35621/23587490.v7.n1.p682-697

TÉCNICAS DE CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE NA CONCEPÇÃO DE PESSOAS IDOSAS

BODY AWARENESS TECHNIQUES FOR HEALTH PROMOTION IN THE ELDER PEOPLE

Haydêe Cassé da Silva¹
Alanna Ferreira Cassé²
Maria das Graças Duarte Miguel³
Maria Adelaide Silva Paredes Moreira⁴
Antonia Leda Oliveira Silva⁵

RESUMO: OBJETIVOS: descrever a concepção sobre promoção da saúde de pessoas idosas praticantes de técnicas para consciência corporal. **MÉTODOS:** Pesquisa transversal com abordagem qualitativa para análise dos dados. A amostra foi composta por 11 idosas praticantes de técnicas de consciência corporal selecionadas por conveniência no Instituto Paraibano do Envelhecimento, seguindo

¹ Graduada em Fisioterapia, Mestre em Psicologia, Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Membro do Grupo Internacional de Pesquisas em Saúde, Envelhecimento e Funcionalidade, Universidade Federal da Paraíba.

² Graduada em Fisioterapia pela Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, Membro do Grupo Internacional de Pesquisas em Saúde, Envelhecimento e Funcionalidade, Universidade Federal da Paraíba.

³ Graduada em Fisioterapia, Mestre em Gerontologia, Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Membro do Grupo Internacional de Pesquisas em Saúde, Envelhecimento e Funcionalidade, Universidade Federal da Paraíba.

⁴ Graduada em Fisioterapia pela Universidade de Ribeirão Preto, Mestre em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Santa Catarina, Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Pós-doutora pelo programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba, Docente do Departamento de Fonoaudiologia, do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e do Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba, Líder do Grupo Internacional de Pesquisas em Saúde, Envelhecimento e Funcionalidade da Universidade Federal da Paraíba.

⁵ Graduada em Enfermagem e Mestre em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba, Doutorado em Enfermagem pela Universidade de São Paulo, Pós-Doutorado em Psicologia Social ISCTE/Portugal, Docente Titular da Universidade Federal da Paraíba, Presidente do Instituto Paraibano do Envelhecimento da Universidade Federal da Paraíba, Coordenadora do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba, Líder do Grupo Internacional de Pesquisa sobre Saúde, Envelhecimento e Representações Sociais da Universidade Federal da Paraíba.

critérios de inclusão e exclusão. Utilizaram-se fichas de cadastro, diário de campo e gravador áudio para coleta dos dados. O grupo de voluntários se reunia em ambiente propício para realização de práticas utilizando técnicas de consciência corporal conduzido pelas pesquisadoras no período de maio a outubro/2019. Os dados foram agrupados por semelhança de opiniões emitidas para análise categorial temática. Todos os voluntários foram do sexo feminino, idade média de 67 anos (desvio padrão $\pm 6,26$) e maioria com grau de instrução superior completo. **RESULTADOS:** As participantes relataram a promoção da saúde em três dimensões, assim categorizadas: (1) física; (2) mental; e, (3) social. Na perspectiva da promoção da saúde física e mental, as participantes relataram opiniões semelhantes quanto a sensação de bem-estar, disposição e melhora do cansaço. Na dimensão física relataram melhora no ritmo da respiração, alívio de dores e tensões musculares. Na dimensão mental houve promoção da saúde nos sentimentos de confiança, segurança, tranquilidade, alegria e felicidade. Na dimensão social a promoção da saúde encontrou apoio nas relações de amizade, partilha de dificuldades e problemas, solidariedade, independência e autonomia. **CONCLUSÃO:** que, a técnica de consciência corporal contribuiu na promoção da saúde física, mental e social das pessoas idosas deste estudo.

Descritores: Geriatria; Promoção da Saúde; Saúde do Idoso.

ABSTRACT: OBJECTIVE: was to describe a proposal for health promotion of elderly people practicing body awareness techniques. Cross-sectional research with qualitative approach to data analysis. **METHODOLOGY:** A sample consisted of 11 elderly practitioners of body awareness technique selected by convenience at the Paraibano Development Institute, following the inclusion and exclusion criteria. Use record sheets, field diary and audio recorder for data collection. The group of volunteers met in an environment conducive to practical body awareness practices conducted by the researchers from May to October / 2019. The data were grouped by similarities of opinions expressed for categorical thematic analysis. All volunteers were female, with a mean age of 67 years (standard deviation ± 6.26) and most with complete higher education. **RESULTS:** As participants reported a health promotion in three dimensions, the following categories: (1) physical; (2) mental; and (3) social. From the perspective of promoting physical and mental health, as participants reported similar considerations about the feeling of well-being, disposition and improvement of tiredness. In the physical dimension, we reported improvements in breathing rhythm, relief from muscle aches and tensions. In the mental dimension there was health promotion in the feelings of confidence, security, tranquility, joy and happiness. In the social dimension, health promotion found support in friendship, sharing difficulties and problems, solidarity, independence and autonomy. **CONCLUSION:** that a body awareness technique contributed to promote the physical, mental and social health of the elderly of this study.

Descriptors: Geriatrics. Health promotion. Elderly health.

INTRODUÇÃO

O corpo age de acordo com a autoimagem criada pelo conjunto de ações ou movimentos, sensações, sentimentos e pensamentos que o indivíduo elabora desde o momento em que é gerado no ventre materno (BERTAZZO, 2012). No decurso da vida, o indivíduo constrói a própria imagem levando consigo as marcas que podem influenciar na atitude postural, que, o identifica como ser em sua singularidade (BERTHERAT, 2010). Neste aspecto, a consciência corporal surge como a capacidade de conhecimento do próprio corpo, considerando o funcionamento, limitações e condições par realização da mobilidade geral que permite ao indivíduo locomover-se ou manter-se em determinadas posturas exigidas no seu cotidiano (JANZEN; DECASTRO; GOMES, 2013).

A atitude postural do indivíduo para manter a estrutura corporal alinhada de forma estável a partir da base de sustentação pode sofrer frequentes alterações predispondo-o para o surgimento de patologias, devido as contínuas adaptações exigidas pelo sistema neuromusculoesquelético (SCHNEIDER, 2005). Desta forma, as sensações relativas ao corpo se organizam a partir da relação do indivíduo com os objetos e com as pessoas do mundo que o cercam, levando-o a movimentos reflexos ou automáticos que acontecem de forma inconsciente ou inconsciente (FONSECA, 2012).

Para que haja a consciência do movimento é necessário que o indivíduo adquira noção sobre tempo, espaço, distância, ritmo, energia e força que determinarão a precisão, velocidade e habilidade (BERTAZZO, 2012). Assim, o autoconhecimento possibilitará que o indivíduo oriente-se no espaço com maior domínio, explorando as potencialidades e observando as limitações das estruturas de seu corpo. Percebe-se, portanto, que há uma construção biológica, mental e social para o corpo em movimento que evolui de forma ascendente no desenvolvimento neuropsicomotor, em um processo chamado de ontogênese da

motricidade humana, e evolui de forma descendente no envelhecimento, denominado de retrogênese da motricidade humana (FONSECA, 2009; 2012).

As técnicas elaboradas para o autoconhecimento corporal podem ser realizadas individual ou em grupo e contribuem para ressignificação de movimentos automatizados. O fato de existir a interação de pessoas durante a prática corporal em grupo desperta a descoberta para os movimentos desconhecidos ou adormecidos do indivíduo, emergindo novas possibilidades para relação do corpo com o outro, os objetos e/ou consigo mesmo (SILVEIRA *et al.*, 2010). As práticas de consciência corporal são realizadas com a atenção voltada para o uso consciente de grupos musculares, favorecendo a respiração, a movimentação da circulação sanguínea e minimizando as tensões existentes (SAITO; CASTRO, 2011).

O processo de envelhecimento é marcado por mudanças biopsicossociais que podem influenciar o autoconhecimento do próprio corpo. Por isso, as técnicas que promovem movimentação corporal de forma consciente, oportunizam a reelaboração de sensações, sentimentos e pensamentos para abrir novas aprendizagens para o corpo em movimento (SOUTO; CAMINHA, 2015).

Desta forma, as práticas em consciência corporal podem estimular o autoconhecimento das possibilidades de movimento do corpo, e conseqüentemente, atenuar as possibilidades de patologias limitantes em pessoas idosas, promovendo bem-estar geral e melhoras na condição de saúde, como se recomenda nas políticas públicas em saúde para pessoa idosa. Neste sentido, questionou-se como as pessoas idosas percebem as práticas de consciência corporal como promotoras da sua saúde.

Justifica-se a relevância deste estudo a partir da perspectiva da promoção à saúde de pessoas idosas com práticas corporais em grupo que proporcionem a manutenção das possibilidades de mobilidade, locomoção, independência e autonomia, minimizando, portanto, o surgimento de doenças ou morbidades. Ao mesmo tempo em que a ciência é fortalecida e impulsionada a ampliar os conhecimentos técnicos para promoção à saúde, considerando as intervenções de profissionais. Portanto, o objetivo deste estudo foi descrever a concepção sobre promoção da saúde de pessoas idosas praticantes de técnicas para consciência corporal.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de pesquisa transversal com abordagem qualitativa para análise dos dados. Este estudo se encontra vinculado ao projeto base com número de Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) na plataforma Brasil (67103917.6.0000.5188), devidamente apreciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

A amostragem foi do tipo não-probabilística, selecionada por conveniência dentre os usuários que frequentam as atividades oferecidas no espaço do Instituto Paraibano do Envelhecimento (IPE) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), que atende em torno de 500 idosos distribuídos em atividades, como, avaliação geriátrica, exercícios combinados, ginástica, pilates, biodança, técnicas de consciência corporal, caminhada, dança de salão, alongamento, treinamento muscular, hidroginástica, massagem, hidroterapia, tai chi chuan, yoga, meditação, artesanato, aulas de informática e inglês, jogos de memória, escuta espiritual e psicológica, dentre outros.

Cada atividade oferecida pelo instituto possui turmas com números de inscritos limitados conforme o espaço físico. No ano de 2019, o IPE/UFPB possuía duas turmas de técnicas de consciência corporal com quinze usuários inscritos no turno da manhã e doze no turno da tarde. Todos os voluntários foram convidados para participar do estudo, sendo inicialmente esclarecidos quanto aos objetivos, procedimentos técnicos, riscos e benefícios da intervenção. Em seguida, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme a recomendação contida na resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

A este total de 27 pessoas idosas inscritas nas turmas de técnicas de consciência corporal, aplicaram-se os critérios de inclusão e exclusão para seleção da amostra. Desta forma, elegeu-se os seguintes critérios de inclusão: participação mínima de dez encontros na atividade técnicas de consciência corporal. Como critério de exclusão adotou-se: voluntários com prática corporal em mais de uma

atividade (hidroginástica, aeróbica, musculação, caminhada, dentre outros). Assim, a amostra foi composta por onze voluntários que preencheram os requisitos elencados para inclusão e exclusão da amostra, ou seja, das 27 pessoas idosas que frequentavam 11 participaram mais de dez encontros totais e realizaram apenas a prática de técnicas de consciência corporal.

Como instrumento para coleta dos dados utilizaram-se as fichas de cadastro de usuários, diário de campo e gravador em MP4. Selecionaram-se os seguintes itens de interesse das fichas de cadastro para conhecer o perfil sociodemográfico da amostra: sexo, idade, grau de instrução e profissão. Em cada encontro, o registro das informações anotadas e em áudio eram realizadas a partir do seguinte questionamento: “Como a prática de hoje pode contribuir para sua saúde?”

O grupo de voluntários se reunia em ambiente propício com colchonetes, almofadas e som ambiente, para realização de práticas utilizando técnicas de consciência corporal do método Feldenkrais conduzido pelas pesquisadoras, totalizando 30 encontros no período de maio a outubro/2019.

A sequência prática envolveu a condução de exercícios seguindo o método Feldenkrais e abrange a tomada de consciência do corpo pelo movimento repetido a partir das sensações construídas sobre corpo na relação com o ambiente, objetos e pessoas, reconhecendo as noções para postura, controle do tônus e contração muscular, respiração, coordenação, equilíbrio, atenção, imaginação, concentração, autoimagem, relação espacial, organização visual e relaxamento (FELDENKRAIS, 1977; BARDET, 2015).

Inicialmente, para compor o corpus de análise, as informações fornecidas foram transcritas no formato texto e identificadas pela letra “F” seguida de um número (F1, F2, ..., F11) para manter o sigilo e anonimato dos voluntários de pesquisa. Os dados foram agrupados por semelhança de opiniões emitidas para análise categorial temática de Bardin (2011), considerando as etapas de pré-análise, exploração do material, codificação e inferência dos resultados.

RESULTADOS

Do universo da amostra (N=11), todos os voluntários foram do sexo feminino com idade média de 67 anos (desvio padrão $\pm 6,26$). A tabela 01 apresenta as características sociodemográficas da amostra.

Tabela 01 - Dados sociodemográficos da amostra, N=11, João Pessoa/PB, 2019.

Faixa etária	Frequência	Porcentagem
60 a 69 anos	7	64%
70 a 79 anos	4	36%
	11	100%
Nível de formação	Frequência	Porcentagem
Superior completo	7	64%
Superior incompleto	1	9%
Fundamental II completo	2	18%
Fundamental II incompleto	1	9%
	11	100%
Ocupação	Frequência	Porcentagem
Dentista	2	18%
Funcionária pública	2	18%
Contadora	1	9%
Advogada	1	9%
Aposentada	4	37%
Professora	1	9%
	11	100%

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Para análise qualitativa da concepção de idosos sobre a promoção da saúde a partir da prática com técnicas de consciência corporal, utilizaram-se as fases de análise de Bardin. Na fase de pré-análise organizaram-se os textos por palavras ou frases semelhantes evocadas nas opiniões, seguindo com a fase de exploração do conteúdo das falas, que aprofundou o conhecimento sobre o sentido expresso pelos voluntários. Desta forma agruparam-se conforme a semelhança de respostas, possibilitando o processo de codificação das categorias para inferência do sentido

atribuído por tema, análise categorial temática, em três dimensões da promoção à saúde: (1) física; (2) mental; (3) social, como mostra o quadro 1.

Quadro 1: Categorização segundo Bardin dos sentidos atribuídos a saúde na concepção da amostra, N=11, João Pessoa/PB, 2019.

Categoria 1 Dimensão Física	Categoria 2 Dimensão Mental	Categoria 3 Dimensão Social
Melhoria do bem-estar	Melhoria do bem-estar	Mais amizades
Mais disposição física	Mais disposição mental	Autonomia
Respiração mais adequada	Otimização do cansaço mental	Independência
Otimização do cansaço físico	Mais segurança e confiança na realização de atividades cotidianas	Compartilhar das dificuldades
Diminuição das tensões musculares	Alegria, felicidade	Ajuda ao companheiro
Diminuição de dores localizadas	Tranquilidade	Perceber que o outro tem problemas também ou até mais

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

O quadro 1 revelou que as informações fornecidas sobre as intervenções com técnica de consciência corporal do método Feldenkrais promoveram a saúde na dimensão física, mental e social, segundo a concepção dos idosos deste estudo. Ou seja, os idosos perceberam que as práticas trouxeram a consciência do movimento corporal que permitiram benefícios físicos, mentais e sociais.

DISCUSSÃO

Um dos objetivos da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSI), expresso na portaria nº 2.528 de 19/10/2006 do Ministério da Saúde, é criar condições para promover a autonomia, integração e participação do idoso na sociedade, sobressaindo a promoção da saúde como competência e responsabilidade de gestores e profissionais da área da saúde por meio de

intervenções, medidas ou programas que proporcionem ações efetivas para o engajamento da pessoa idosa (BRASIL, 2006).

O local de pesquisa deste estudo responde aos itens da PNSI pois é um espaço em que os gestores compreenderam o desafio em oportunizar atividades para promoção a saúde da população idosa, instituindo as condições para o acesso à educação em saúde no desenvolvimento de programas para o envelhecimento ativo, saudável e bem sucedido.

Neste estudo, a amostra foi essencialmente de mulheres idosas. Este é um fenômeno mundial conhecido como processo de femiização da velhice e se encontra atrelado a situação sociodemográfica quanto a taxa de mortalidade, pois os homens morrem mais cedo que as mulheres. Noutro aspecto, a busca por cuidados para promoção à saúde parece ser uma característica das mulheres pois os homens geralmente procuram serviços de saúde tardiamente, quando estão com algum problema (ALMEIDA *et al.*, 2015; OLIVEIRA *et al.*, 2015).

No aprofundamento deste fenômeno ocorrido, buscou-se observar as falas no diário de campo dos homens que participaram uma ou duas aulas com técnicas de consciência corporal e percebeu-se que eles levavam suas mulheres e se dirigiam a outra atividade, ou simplesmente não queriam participar. Quando questionados sobre o motivo os homens justificavam com a dificuldade de se expressar em grupo, de ser coisa para mulher ou que escolheu outra atividade no horário. O curioso é que esses homens também relataram sobre o procedimento recebido como algo muito bom para distrair a mente. Neste aspecto, provavelmente, a mulher consegue externalizar os sentimentos e vivências em grupo, se identificam, socializam e se integram de forma mais espontânea que os homens.

No perfil sociodemográfico da amostra deste estudo, encontrou-se maioria na faixa etária entre 60 a 69 anos com grau de instrução superior completo. Os achados deste estudo sobre a faixa etária concordam com a pirâmide etária brasileira comparativa do ano de 2012 e 2018 divulgado no site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística que mostrou o crescimento em mais de 3% desta faixa etária (IBGE, 2019). O interessante é que esta crescente faixa etária está buscando a promoção da saúde no período em que a maioria se aposenta em pleno vigor físico.

Quanto ao grau de instrução, acredita-se que houve crescimento conforme o estímulo do governo por meio do Plano Nacional de Educação (PNE) vigência 2014 a 2024 que determinou as diretrizes, metas e estratégias para a política educacional para a participação de adultos no ensino com programas específicos com inclusão das Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação de Jovens e Adultos (EJA) ou a Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI) a nível público e privado (BRASIL, 2020). Surge o novo panorama das mulheres idosas construído no processo histórico da sociedade em que os apoios das relações para a igualdade de gênero outrora incluídos, provocaram mudanças no desenvolvimento instrucional, econômico e social, causando empoderamento às mulheres em todos os aspectos da vida.

O nível instrucional maior incentiva ao crescimento profissional e permite a ampliação de conhecimentos para novas aprendizagens, como a busca por conhecer o próprio corpo com práticas e exercícios realizados em grupo, como se propôs este estudo. As técnicas de consciência corporal levam o indivíduo a reconhecer a expressão do próprio corpo e possibilitam experiências elaboradas na coletividade e potencializadas individualmente, ao enxergar as semelhanças e diferenças no ato de partilha com o outro, descobrindo as incapacidades como momento de superação dos limites (FRAGA; CARVALHO; GOMES, 2013; SOUTO; CAMINHA, 2015).

Dimensão física, mental e social sobre técnicas de consciência corporal para promoção da saúde na concepção de idosos

Na categoria 1 (dimensão física sobre as técnicas de consciência corporal), as palavras “bem-estar geral”, “disposição física”, “respiração”, “melhora do cansaço”, “alívio de dores” e “diminuição das tensões musculares” foram as mais evocadas mostrando que os idosos pautam a melhoria na condição da saúde física na realização das práticas com a técnica de consciência corporal proposta neste estudo.

O método Feldenkrais, utilizado neste, defende a mobilização do corpo de forma consciente e livre com repetição de movimentos que acarretam na estimulação da circulação sanguínea por todo organismo, alcançando as estruturas corporais para troca de nutrientes do metabolismo celular. Durante a movimentação da região especificada pelo instrutor é solicitado a realização de respirações lentas e profundas, isto leva ao aumento do fluxo sanguíneo que circula nos vasos. Desta forma, levará a renovação da passagem de nutrientes do metabolismo celular em locais deficitários, eliminando as toxinas que tencionavam ou congestionavam a região e causavam as dores ou tensões inadequadas (FELDENKRAIS, 1977).

As tensões musculares liberadas levam a minimização das dores, e permite a realização do movimento com menor gasto energético na amplitude ideal para as articulações envolvidas, tornando o movimento mais aberto, leve, firme e preciso. O indivíduo reagirá percebendo as sensações na realização do movimento que concebia como limitante ou incapaz efetuar-lo (BOLSANELLO, 2011).

Compreende-se portanto, que as limitações físicas interpretadas como incapacidades, ganharam novo olhar das idosas deste estudo, pois perceberam mais disposição para realização de tarefas do cotidiano. Essa mobilidade das idosas se tornaram mais leve pois houve a diminuição do gasto energético para percepção do movimento consciente durante a execução da tarefa com maior habilidade, que, conseqüentemente, levaram a diminuição da sensação de peso e cansaço (BARDET, 2015).

A distorção da autoimagem no processo de envelhecimento pode ser construída com base nos preconceitos, estereótipos e estigmas quanto as incapacidades e limitações apontadas por uma cadeia de sucessão de crenças ou senso comum impetradas pela sociedade ou pelo próprio idoso. Por muito tempo, se levantou a bandeira das limitações e incapacidades físicas para a pessoa idosa, fazendo com que este internalizasse esses conceitos e assumissem como verdades absolutas (SOUTO; CAMINHA, 2015).

Neste estudo, as voluntárias relataram a existência de dores e tensões musculares incapacitantes que foram desconstruídas com a descoberta do movimento consciente por meio da técnica corporal utilizada. Provavelmente, as dores e tensões que limitavam a mobilidade das articulações foram controlados em

níveis neurosensoriais pelos movimentos repetidos do método Feldenkrais, facilitando a percepção do movimento.

Na categoria 2 (dimensão mental sobre técnicas de consciência corporal) denotam-se as palavras que remete a saúde mental, como “bem-estar mental”, “disposição mental”, “cansaço mental”, “segurança”, “confiança”, “alegria”, “felicidade”, “tranquilidade”. Neste estudo, essas palavras elaboraram o contexto da preservação da saúde mental quando se pratica o movimento por meio da técnica de consciência corporal com a aplicação do método Feldenkrais.

O exercício pelo método Feldenkrais é facilitado pelo instrutor que mantém a voz de comando de forma branda, induzindo ao movimento repetido do participante que a realiza de forma, lenta, suave e agradável associada ao ritmo respiratório (BARDET, 2015). Por isso, o participante mantém-se atento as orientações fornecidas no que impulsiona o aumento da atividade cerebral. Esse momento é cercado de experiências sensorio perceptivas que remontam a sensibilidade individual apreendida desde o desenvolvimento neuropsicomotor (FONSECA, 2012; JANZEN; DECASTRO; GOMES, 2013).

Neste sentido, o sistema nervoso reconhece naturalmente os movimentos habituais e permite que o praticante encontre novas vias para aprimorar ou desenvolver outras habilidades mais complexas para o mesmo movimento. Isto quer dizer que, a técnica de consciência corporal com o método Feldenkrais permite que movimentos percebidos como impossíveis de realizar se tornem possíveis, com maior habilidade (FELDENKRAIS, 1977; 1988).

Desta forma, o indivíduo realiza o movimento corporal com mais conforto, tranquilidade, segurança e confiança, propiciando bem-estar e disposição mental, diminuindo o cansaço, ao mesmo tempo em que, viabiliza as sensações de alegria e felicidade, como ocorreram neste estudo. Fisiologicamente, a alegria e a felicidade são elementos fundamentais para sentir prazer. A sensação de prazer leva a liberação de substâncias analgésicas por parte do sistema nervoso com a estimulação do hipotálamo para serem distribuídas pelo organismo (FRAGA; CARVALHOS; GOMES, 2013). Neste estudo, hipoteticamente pode-se inferir que os mecanismos estressores ou seus agravos foram atenuados a partir da sensação

de tranquilidade, alegria, felicidade, segurança e confiança oportunizados pela prática do método Feldenkrais.

Na categoria 3 (dimensão social sobre técnicas de consciência corporal), evocaram-se as palavras “amizades”, “autonomia”, “independência”, “ajudar o outro”, “compartilhar das dificuldades”, “percepção dos problemas” na concepção dos idosos sobre a saúde. Este é um fenômeno de alimentação da saúde social, pois as relações iniciam por pertencerem a um grupo que interagem com a mesma finalidade.

Nesta vertente, a integração social é um caminho que oportuniza as relações de partilha, distinguindo-se e identificando-se com as semelhanças e diferenças das experiências vivenciadas individualmente. Pressupõe-se, que na relação interpessoal o indivíduo conhece outras realidades para além da sua, bem como, perpassa por diferentes formas de amizades, além de agrupar-se no sentimento de identidade e pertença. Assim, se dedicam e comprometem a ajudar o outro a partir de suas próprias experiências e vivências.

As técnicas de consciência corporal realizadas em grupo, como neste estudo, facultam ações na coletividade, ampliando os horizontes para socialização interna e externa aos mesmos, bem como, encorajam atitudes de solidariedade (ajudar a si e ao outro), de partilha (não é só meu). Além disso, abrem novos ânimos para além das capacidades, considerando a superação de limites individuais e coletivos. As dificuldades e problemas já não são vistas no individual, mas no coletivo, onde se fortalecem para instigar novos sentidos para viver.

Deste modo, se tornam mais autônomas e independentes para as demandas do cotidiano e enfrentamento de novas situações. Como exercício da direito e da cidadania, a pessoa idosa se sente mais empoderada para desempenhar sua autonomia nas tomadas de decisões em diferentes situações da vida, com responsabilidade, liberdade e soberania. Bem como, consegue preservar a independência na realização das atividades do cotidiano de forma lúcida e orientada.

Neste entendimento, os sentidos atribuídos a saúde na concepção de idosos praticantes do método Feldenkrais trouxeram alterações positivas de forma semelhante na dimensão física e mental, como o bem-estar, a disposição o cansaço. De certo, as técnicas de consciência corporal promoveram assim, melhorias na

condição de saúde física que tornaram as pessoas idosas deste estudo mais tranquilas, confiantes, seguras, alegres e felizes. Assim como, promoveu novas relações sociais (amizades) com aprendizagens e trocas de experiências capazes de perceber as dificuldades e problemas enfrentados igualmente, gerando o sentimento de companheirismo, cooperação, autonomia e independência.

CONCLUSÃO

Este estudo teve o propósito de descrever a concepção de pessoas idosas sobre a promoção da saúde, a partir da prática vivenciada com técnicas de consciência corporal. Encontrou-se um grupo de onze idosas que relataram a promoção da saúde em três dimensões, assim categorizadas: (1) dimensão física; (2) dimensão mental; e, (3) dimensão social.

Na perspectiva da promoção da saúde física e mental, as participantes relataram opiniões semelhantes quanto a sensação de bem-estar, disposição e melhora do cansaço. Acrescentando-se ainda, na dimensão física, a melhora no ritmo da respiração, percebendo-se mais adequada, bem como, o alívio de dores e tensões musculares. Já na dimensão mental há promoção da saúde com os sentimentos de confiança, segurança, tranquilidade, alegria e felicidade. E, por fim, para dimensão social a promoção da saúde encontra apoio nas relações de amizade, partilha de dificuldades e problemas, solidariedade, independência e autonomia.

Conclui-se assim que, a técnica de consciência corporal com o método Feldenkrais promoveu saúde física, mental e social de pessoas idosas. Entretanto, acredita-se que não se pode generalizar os achados deste, sugerindo-se estudos futuros de caráter longitudinal com tamanho de amostra maior para aprofundamento e confiabilidade. Apesar disso, este estudo contribuiu para o conhecimento técnico e científico de práticas corporais que promovem a saúde, reforçando o olhar de gestores, profissionais e sociedade para a população idosa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. V.; MAFRA, S. C. T.; SILVA, E. P.; KANSO, S. A. Feminização da Velhice: em foco as características socioeconômicas, pessoais e familiares das idosas e o risco social. **Textos & Contextos**, v. 14, n. 1, p.:115-131, 2015.

BARDET, M. A Atenção através do Movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção. **Rev Bras de Estud da Presença**, v. 5, n. 1, p.:191-205, 2015.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BERTAZZO, I. **Cérebro ativo: reeducação do movimento**. São Paulo: Manole, 2012.

BERTHERAT, T. **O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

BOLSANELLO, D. P. A educação somática e seus conceitos de descondição gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. **Motrivivência**. Rio Claro, v. XXIII, n. 36, Jun 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n. 2.528**, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e determina outras providências. Diário Oficial da União 2006, 19 out.

BRASIL. PLANO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (PNE). Disponível em: <http://pne.mec.gov.br/>. Acesso em: 06 de janeiro de 2020.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento: exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo**. Volume 5. São Paulo: Summus, 1977.

FELDENKRAIS, M. **Vida e movimento**. São Paulo: Summus editorial, 1988.

FONSECA, V. **Psicomotricidade: filogênese, ontogênese e retrogênese**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Wak, 2009.

FONSECA, V. **Manual de observação psicomotora: significado psiconeurológico dos fatores psicomotores**. Rio de Janeiro: Wak, 2012.

FRAGA, A. B., CARVALHO, Y. M. GOMES, I. M. **As práticas corporais no campo da saúde**. São Paulo: Hucitec. 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>. Acesso em: 20 de agosto de 2019.

JANZEN, M. R.; DECASTRO, T. G.; GOMES, W. B. Ação corporal e as reversões entre consciência e movimento: o realismo fenomenológico. **Rev Abord Gestáltica**, v. 19, n. 1, p.: 76-84, 2013.

OLIVEIRA, M. M.; DAHER, D. V.; SILVA, J. L. L.; ANDRADE, S. S. C. A. A saúde do homem em questão: busca por atendimento na atenção básica de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 1, p.:273-278, 2015.

SAITO, C. M.; CASTRO, E. D. Práticas corporais como potência da vida. **Cadernos Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 19, n. 2, p.:177-188, 2011.

SCHNEIDER, M. **Movimento para a autocura**. São Paulo: Editora Cultrix; 2005. SILVEIRA, M. M.; PASQUALOTTI, A.; COLUSSI, E. L.; WIBELINGER, L. M. Envelhecimento humano e as alterações na postura corporal do idoso. **Rev Bras Ciênc Saú**, v. 8, n. 26, p.: 52-8, 2010.

SOUTO, G. M. S.; CAMINHA, I. O. **Imagem Corporal e Envelhecimento**. Curitiba: Appris, 2015.