

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 Silva<sup>1</sup>  
Alanna Ferreira Cassé<sup>2</sup>  
Maria das Graças Duarte Miguel<sup>3</sup>  
Maria Adelaide Silva Paredes Moreira<sup>4</sup>  
Antonia Leda Oliveira Silva<sup>5</sup>

**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

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> 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.

<sup>5</sup> 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  $\pm 6.26$ ) 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.