



## **PSICOLOGIA CORPORAL E PILATES: TRABALHANDO CONTRA A ANSIEDADE**

**Janine Rosset**

### **RESUMO**

O objetivo deste artigo é apresentar uma proposta de tratamento que reúna em seu trabalho os aspectos da psicologia corporal e do método pilates, como forma de auxiliar a pessoa que apresenta ansiedade. Através do trabalho psicoterapêutico desenvolvido na área da psicologia corporal e, do método pilates, feito por educadores físicos ou fisioterapeutas é possível oferecer um alívio a ansiedade. O artigo visa também enfatizar a importância do processo respiratório na busca de uma vida mais saudável e equilibrada, longe de tanta ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Pilates. Psicologia Corporal.

.....

A correria do dia a dia, uma rotina agitada, muitas coisas para serem feitas em um período curto de tempo, as crianças para buscar na escola, o relatório para ser entregue e tantas outras situações que enfrentamos diariamente podem nos deixar em um estado de espera, de alerta, que aqui será chamado de ansiedade.

Esta ansiedade nem sempre é negativa, pois para alguns ela também é uma propulsora do desempenho. Porém, quando ela é desproporcional a situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione, pode ser patológica (ANDRADE; GORESTEIN, 2007).

O número de pessoas ansiosas na sociedade tem aumentado muito nos últimos anos. Mas será que é apenas desta rotina agitada que vem tanta ansiedade? Porque isto acontece? E como a psicologia corporal e o método pilates podem ajudar o indivíduo a reduzir sua ansiedade? Para responder estas perguntas será, primeiramente, definido o método pilates e a psicologia corporal. A partir destas definições a proposta de tratamento interdisciplinar no controle da ansiedade será apresentada.

Pilates é um programa de treinamento físico e mental que considera o corpo e a mente como uma unidade e dedica-se a explorar o potencial de mudança do corpo humano (APARÍCIO; PÉREZ, 2005).



ROSSET, Janine. Psicologia corporal e pilates: trabalhando contra a ansiedade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Dessa forma, Aparício e Pérez (2005) apontam que o pilates é um sistema de exercícios de alongamento e fortalecimento desenvolvido por Joseph H. Pilates há quase noventa anos, que trabalha em seqüências de movimentos controlados e precisos, com aparelhos especializados criados pelo próprio Pilates, que oferecem um conjunto de resistências variáveis ao esforço muscular e atuam como os próprios músculos, combinando este trabalho com o de solo ou colchonete. Os exercícios são realizados em diferentes posições (deitada, ajoelhada, sentada, inclinada e em pé), evitando sempre o impacto ou a pressão sobre os músculos as articulações e os tecidos.

O método Pilates apresenta seis princípios básicos, descritos abaixo resumidamente, segundo Aparício e Pérez (2005):

**Centro de força:** é o pilar fundamental do método. É o cinturão que se estende desde a base das costelas até a região inferior da pélvis. O centro suporta o tronco, ajuda a melhorar a postura, facilita movimentos equilibrados e afina o controlo motor das extremidades.

**Concentração:** os exercícios não devem ser executados de modo casual ou repentino, a mente deve se concentrar com o corpo em movimento. É fundamental ter consciência de todas as partes do corpo.

**Controle:** Quando o trabalho é realizado a partir do centro e com absoluta concentração, controla-se os movimento executados sem permitir que os hábitos (quase sempre errados) ou a gravidade tomem conta deles. É importante conseguir o controle do corpo em movimento, da mente sobre o corpo e do padrão de respiração.

**Precisão:** Os exercícios apresentam uma estrutura clara, uma forma e uma dinâmica adequada, planejados com o objetivo de se obter o máximo benefício de cada um deles. A precisão ajuda a aumentar o controle e, como para o Pilates a qualidade nos movimento é mais importante que a quantidade, a precisão se torna fundamental.

**Fluidez do movimento:** deve sempre existir um determinado ritmo, ou seja, uma maneira harmoniosa que possa combinar e encadear as seqüências dos movimentos com as pausas, acentos e diferentes tempos de cada exercício e entre um e outro.



ROSSET, Janine. Psicologia corporal e pilates: trabalhando contra a ansiedade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Respiração: Esta deve ser coordenada de forma adequada com os movimentos. O foco deveria na expiração completa, pois esta expulsaria o ar viciado dos pulmões e auxiliaria numa inspiração correta.

Joseph Pilates afirmava que freqüentemente respiramos errado, usando apenas uma parte da capacidade do pulmão. Por isto, ele enfatizava a respiração como o fator primordial no início do movimento, fornecendo a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica e favorecendo o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais (PIRES; SÁ, 2005).

Segundo Pires e Sá (2005) o ciclo respiratório proposto pelo método ocorre na seguinte ordem cronológica: 1) Inspiração torácica; 2) Expiração do tórax superior; 3) Expiração do tórax inferior e 4) Expiração abdominal. Este ciclo deve ser sincronizado ocorrendo ao mesmo tempo da ação muscular, favorecendo o incremento da ventilação pulmonar, a melhora da oxigenação tecidual, conseqüentemente a captação de produtos metabólicos associados à fadiga.

Mas como este método estaria relacionado a uma abordagem terapêutica? Igualmente a visão de unidade do pilates a Psicologia Corporal também compreende o ser vivo como uma unidade de energia composta por dois processos paralelos: o psiquismo (mente) e o soma (corpo). Está voltada para o estudo das manifestações comportamentais e energéticas da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente, objetivando encontrar um equilíbrio onde o ser humano seja capaz de regular sua própria energia e alcançar uma vida mais saudável (VOLPI; VOLPI, 2003a).

Wilhem Reich, colaborador de Freud e propulsor da psicologia corporal, rompeu com a psicanálise e criou sua própria escola onde o pensamento e emoção são indissolúveis e influenciam-se mutuamente. Desenvolveu a técnica de análise do caráter, que ia além da compreensão da linguagem falada, permitindo a Reich perceber a relação entre mente-corpo e descobrir que toda a couraça psíquica possui um equivalente somático, uma couraça muscular (tensões crônicas oriundas das experiências traumáticas que o indivíduo sofreu ao longo da vida como forma de proteção) (VOLPI; VOLPI, 2003b). Mais tarde



ROSSET, Janine. Psicologia corporal e pilates: trabalhando contra a ansiedade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

mapeou o corpo em sete segmentos, denominados de segmentos de couraça: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

O segmento diafragmático está diretamente relacionado à ansiedade, que pode ser definida por Dalgalarrondo (2007, p.107) como “um estado de humor desconfortável, uma apreensão negativa em relação ao futuro, uma inquietação interna desagradável”.

Os transtornos de ansiedade aparecem como os transtornos psiquiátricos mais freqüentes. Assim, os sintomas ansiosos estão entre os mais comuns e podem ser encontrados em qualquer pessoa em determinados períodos de sua existência (ANDRADE; GORESTEIN, 2007).

Segundo Andrade e Gorestein (2007) revisando a origem e o significado da palavra ansiedade pode-se relacionar algumas características a este estado emocional: presença de uma experiência subjetiva de medo ou outra emoção relacionada, como pânico, alarme; sensação desagradável, podendo até ser de morte ou colapso iminente; está sempre direcionada em relação ao futuro; presença de desconforto corporal como aperto no peito, na garganta, dificuldade para respirar e fraqueza nas pernas.

Desta forma a pessoa que passa muito tempo num estado de ansiedade acaba interrompendo a respiração como uma forma de defesa contra o medo de uma punição ou situação de perigo, ocasionando um bloqueio no músculo diafragmático.

O principal músculo da respiração é o diafragma. Ele está conectado à coluna em diversos pontos, desde o topo até a base. Além disso, se conecta também com músculos, como os abdominais, órgãos internos, além de nervos, veias e artérias. O músculo diafragmático tem sua primeira contração no momento do nascimento (passagem da vida fetal para a extra-uterina), impulsionando o ato respiratório, a circulação e a digestão e intervindo diretamente na fonação (NAVARRO, 1995a).

Um diafragma inibido, que não funciona bem, pode afetar todos estes sistemas e causar uma série de problemas como, por exemplo, dores nas costas, distúrbios gastrointestinais, cefaléias e a própria ansiedade.



ROSSET, Janine. Psicologia corporal e pilates: trabalhando contra a ansiedade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Este bloqueio no diafragma, além de estar relacionado a condições de vida citadas no início deste artigo, foi se formando durante todo o processo de desenvolvimento infantil. A maioria da educação que recebemos e, até mesmo que transmitimos, é sempre permeada de repressões. O indivíduo, sem poder seguir seu próprio ritmo de desenvolvimento e se expressar sem medo, acaba bloqueando o diafragma e criando a ansiedade que, para Navarro (1995a, p. 91) é “o temor da ocorrência de um perigo ou de uma punição”. O bloqueio diafragmático faz com que a pessoa desenvolva o traço caracterial masoquista, capaz de transformar o prazer em desprazer.

O medo se transmite sem demora, pela ação do sistema simpático, no plano energético, ao diafragma, que se “bloqueia”, criando a ansiedade [...]. Para sair desta situação insustentável o indivíduo provoca inconscientemente um fato que, mesmo desagradável, lhe permite concretizar o estado de expectativa, dar-lhe um fim e, assim, recobrar o fôlego (NAVARRO, 1995a, p.91).

O medo da explosão do masoquista faz com que ele prenda a respiração na ansiedade e suporte até certo ponto, onde será necessário expirar (NAVARRO, 1995b). Dessa forma, o trabalho realizado pelo psicólogo corporal (na vegetoterapia caracterio-analítica) a nível diafragmático é centrado na respiração. A ansiedade leva o indivíduo a desenvolver uma atitude respiratória de tipo inspiratório. Assim, a vegetoterapia está voltada particularmente a função expiratória.

O corpo contém a história do indivíduo e é por meio dele que a vegetoterapia busca resgatar as emoções e lembranças mais profundas, a fim de restabelecer a motilidade biopsíquica por meio da anulação da rigidez (encouraçamento) do caráter e da musculatura. Para isso são utilizados movimentos específicos (*actings*) que o terapeuta propõe ao paciente e que podem ser seguidos pela análise dos conteúdos verbalizados pelo mesmo, objetivando provocar uma mobilização funcional dos segmentos do corpo que se encontram encouraçados (VOLPI, 2003c).

Uma respiração otimizada, mobiliza a coluna vertebral na região do tórax, que provoca a mobilização do sistema nervoso autônomo que, dentre



ROSSET, Janine. Psicologia corporal e pilates: trabalhando contra a ansiedade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

tantas outras atividades, é responsável pela digestão, reprodução, sono e relaxamento.

O Pilates otimiza a respiração e potencializa a capacidade respiratória. Em todos os exercícios a respiração é enfatizada como instrumento para atingir qualidade na execução dos movimentos. O contrário também acontece, pois movimentos adequados com a região do tronco estimulam e ampliam a entrada e saída de ar dos pulmões (BECKER, 2009).

O trabalho desenvolvido na vegetoterapia juntamente com a prática do pilates praticados pelo paciente ansioso poderá auxiliá-lo a enfrentar melhor a sua ansiedade, na medida em que a capacidade respiratória (principalmente expiração) é modificada.

Se o indivíduo ansioso é capaz de aprender a expirar, podemos, até certo ponto, modificar a sua condição energética diafragmática onde a ansiedade está contida. O Pilates mobiliza a musculatura desta região e, na medida em que a respiração é solicitada durante a execução dos exercícios, esta se torna um ato voluntário e consciente. Esta condição de consciência auxilia a pessoa ansiosa a perceber a sua respiração superficial e irregular, muitas vezes apontadas pelo psicoterapeuta na clínica. Quando o indivíduo chegar para o trabalho clínico com o psicoterapeuta já tomou consciência da qualidade de sua respiração e do quanto está inspirando e expirando, o que por consequência irá auxiliar em muito no trabalho da vegetoterapia.

Assim, seja na execução dos *actigns* do segmento diafragmático ou dos exercícios propostos no método pilates, a solicitação de uma expiração completa estará sempre presente, contribuindo para liberar a ansiedade contida no diafragma destes indivíduos.

Apenas a prática clínica poderá validar a relevância desta proposta de trabalho interdisciplinar entre o psicólogo corporal e um profissional habilitado no método pilates no auxílio ao indivíduo com ansiedade. Porém, a teoria apresenta argumentos positivos que, se considerados, poderão beneficiar e somar aos trabalhos já realizados em casos de ansiedade.

.....



ROSSET, Janine. Psicologia corporal e pilates: trabalhando contra a ansiedade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, L.H.; GORESTEIN, C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Rev. Psiq. Clín.** v.25. n.6. 2007. Disponível em: [www.hcnet.usp.br](http://www.hcnet.usp.br). Acesso em 09 fev. 2009.

APARÍCIO, E; PÉREZ, R. **O autêntico método pilates: a arte do controle**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005.

BECKER, A. **Respire pilates**. Disponível em: [www.phisiopilates.com](http://www.phisiopilates.com). Acesso em: 04 mar. 2009

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

NAVARRO, F. **A somatopsicodinâmica: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica**. São Paulo: Summus, 1995a.

\_\_\_\_\_. **Caracterologia pós-reichiana** São Paulo: Summus, 1995b.

\_\_\_\_\_. **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica: sistemática, semiótica, semiologia, semântica**. São Paulo: Summus, 1996.

PIRES, D.C.; SÁ, C.K.C de. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Rev. Digital**. Buenos Aires. Ano 10. N.90. dez. 2005. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: março 2009.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M.. **Reich: da vegetoterapia a descoberta da energia orgone**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003a.

\_\_\_\_\_. **Psicologia Corporal: um breve histórico** . Curitiba: Centro Reichiano, 2003b. Disponível em: <<http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm>>. Acesso em 21/07/2008.

VOLPI, J. H. A prática da vegetoterapia. In: VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. (Orgs.). **Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 3, p. 31-39, 2003c.

.....

## AUTORA

**Janine Rosset/SC** - Psicóloga (CRP-12/09208), Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano-Curitiba/PR, cursando Formação em Ludoterapia em Curitiba/PR.

**E-mail:** [janine.rosset@yahoo.com.br](mailto:janine.rosset@yahoo.com.br)