



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. O terceiro pilar do emagrecimento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN - 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

O TERCEIRO PILAR DO EMAGRECIMENTO

Anabel de Sales Silva

Resumo

Alimentação balanceada combinada com exercícios físicos são as ações recomendáveis para uma boa saúde e um controle das quantidades de gorduras corporais. A população mundial está cada vez mais obesa. As pessoas com excesso de gordura corporal geralmente procuram métodos de perda de peso fácil e rápido, ignorando informações acerca dos resultados em longo prazo. Geralmente estas pessoas negam o próprio corpo, dissociando-se do mesmo e, agem como se este fosse uma máquina cujo funcionamento seja automático aos estímulos e não sofra nenhum desequilíbrio conforme o manuseio. Sem perceberem, desencadeiam um processo contrário ao objetivo e provocam um aumento de gordura corporal resultando no efeito sanfona e em uma repetição comportamental contínua e inútil. A Psicologia Corporal investiga a história da pessoa e permite o desvelar das causas do desequilíbrio emocional que provoca um quadro excessivo de gordura. Este é o pilar que falta para transformar a realidade e encontrar-se em equilíbrio.

Palavras-chave: Alimentação, Emagrecimento, Exercícios Físicos, Psicologia Corporal

A primeira frase que alguém fala quando pensa em emagrecer é “tem que fechar a boca”. Se esta atitude resolvesse a questão, o quadro de obesidade no mundo não seria um problema de saúde epidêmica. Conforme a Organização Mundial de Saúde, em 2010, 300 milhões da população mundial atingiu o estado de obesidade!

Guedes & Guedes (1998), classificam a obesidade como o excesso de gordura corporal que ultrapassa os níveis desejáveis de acordo com um padrão de saúde. Estes níveis são classificados conforme o percentual de gordura se apresenta em relação ao peso corporal total. A tabela abaixo classifica os percentuais de gordura de acordo com padrões de saúde para mulheres e homens adultos.

Tabela da Composição Corporal

GORDURA RELATIVA (%)		
	Mulheres	Homens

CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL LTDA

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. O terceiro pilar do emagrecimento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN - 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

Desejável	15 – 24	Até 14
Sobrepeso	25 -30	15 -20
Obesidade Moderada	30 – 35	20 – 25
Elevada	35 – 40	25 – 30
Mórbida	> 40	> 30

Fonte: Guedes&Guedes (1998)

Várias são as causas do excesso de gordura corporal. No entanto, o principal fator que contribui para este quadro é o desequilíbrio energético, ou seja, o consumo calórico é maior que a quantidade de energia que a pessoa gasta diariamente. Estudos realizados por Silva (1999) comprovam que não basta apenas reduzir a ingestão calórica para a diminuição da quantidade de gordura corporal, pois o organismo elimina, do total do peso reduzido, somente 30% de gordura e os 70% restantes são de líquidos. Uma parte destes líquidos é proveniente da massa muscular. Por isso, um dos resultados é a indesejável flacidez. O oposto também é verdadeiro em relação ao balanço energético. Não basta fazer exercícios físicos sem uma educação alimentar. Pois se a ingestão de alimentos hipercalóricos ultrapassar os níveis de energia gastos no dia, haverá acúmulo de gorduras corporais.

Logo, recomenda-se uma educação alimentar, onde seja possível comer de tudo um pouco e praticar exercícios físicos.

A maior parte das pessoas sabe que a recomendação acima é o ideal para ter uma vida saudável e, como consequência, obter a redução de gordura corporal. Mas o que leva aquelas pessoas a agirem de forma tão contraditória a esta proposta?

Estudos realizados por Chung (2002) sugerem que cada fato que acontece na realidade é captado pelas pessoas através dos cinco sentidos. A informação passa por um filtro cuja história de vida o compõe.

Esta história, segundo Reich (1998), inicia desde a concepção e se molda durante cada fase de desenvolvimento da criança. Todos os acontecimentos durante este período são registrados nesta história, inicialmente em forma de sensações, boas ou ruins, prazerosas ou



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. O terceiro pilar do emagrecimento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN - 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

desagradáveis e ficam marcadas no corpo atuando nos músculos tornando-os rígidos, flácidos, flexíveis ou equilibradamente firmes. A estes acontecimentos Reich denominou couraças. Caso ocorra algum fato que cause desconforto na fase intra uterina e/ou nos primeiros dias de vida, dependendo da intensidade, um dos efeitos poderá ser um estado permanente de autopercepção distorcida.

Navarro (1995) classifica a fase pré e pós-natal, de acordo com as etapas do desenvolvimento humano, de núcleo psicótico, e atribui a este traço a falta de consciência corporal. Já a fase da amamentação e o desmame, o autor denomina como traço de caráter oral. Este traço é característico das pessoas obesas, cuja história pode ter sido marcada por uma amamentação desequilibrada e um desmame ineficiente.

O oral reprimido tende a ser magro e, o oral insatisfeito é aquele que está acima do peso, tem consciência da própria depressão e busca no alimento a compensação (NAVARRO, 1995). Embora a obesidade não proporcione um perfil psicológico exclusivo, frequentemente, leva os obesos a sentirem-se vulneráveis, insuficientes, com um baixo nível de autoestima e exageram na alimentação.

Quando Chung (2002) afirma que um fato ocorrido na realidade é captado pelos sentidos e filtrado pela história, a interpretação no cérebro terá toda a influência das primeiras sensações corporais, por isso o pensamento será muito mais emocional do que racional. Damásio (2012) aborda esta afirmação, por intermédio de pesquisas em neurociência, cujo cérebro “armazena” as informações acerca das emoções que somente o corpo físico, os órgãos e as vísceras podem sentir e transmitir neuro e biologicamente a ele.

Ao interpretar a informação, o cérebro envia sinais ao corpo provocando um estado fisiológico e, conseqüentemente, uma ou mais sensações corporais. Chung (2002) afirma então, que partir daí acontece uma reação àquele fato ocorrido na realidade.

Portanto, quando alguém experimenta uma roupa que não serve (sensação no corpo/tato), ou olha no espelho (visão), ou ouve alguém o chamando de gordo, fofinho, etc... (audição), percebe este fato (realidade), cujas informações passam despercebidas pela história (filtro), tem o primeiro



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. O terceiro pilar do emagrecimento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN - 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

pensamento (influenciado pelas emoções): “preciso perder peso”. Este pensamento gera um desconforto, ansiedade, sintoma depressivo (sensação), e, conseqüentemente suscita uma fome absurda inicialmente (fisiologia). Portanto inicia-se um regime, ou entra numa dieta maluca, ou toma ansiolíticos, shakes, fórmulas ou qualquer porcaria que o mercado ofereça alegando que é emagrecedor (reação). E como já foi comprovado, o resultado de todos estes métodos, em longo prazo, é um aumento ainda maior da gordura corporal cria-se uma nova **realidade**.

O processo acima tende a repetir-se a vida inteira, e conforme Chung (2002) afirma, se alguém sempre fizer a mesma coisa, terá sempre o mesmo resultado. No entanto, neste procedimento específico, a fisiologia não perdoa, e o resultado é uma quantidade maior de gordura corporal, o chamado efeito sanfona.

Dentre as características peculiares do caráter esquizoide, abordadas por Reich (1998), identifica-se no obeso, a persistência em crer que é possível emagrecer milagrosamente, driblando o funcionamento fisiológico e bioquímico do organismo com os mais variados métodos “fáceis” de emagrecer. Estas pessoas prosseguem com a fantasia de um dia dormirem gordos e no outro, acordarem magros.

Os dois pilares fundamentais do emagrecimento são a alimentação balanceada e a atividade física combinada. Sobretudo, ambos não se sustentam sem o terceiro pilar, que fundamenta o equilíbrio psicoemocional enquanto suporte no comportamento diante dos fatos na realidade. Para isto, é necessário entrar em contato com a história contada pelo próprio corpo identificando-a neste corpo e percebendo-se enquanto corpo ao invés de dissociar-se do mesmo por não aceitá-lo. A Psicologia Corporal abrange os suportes que acessam esta história, elaboram os conteúdos da mesma, identificam as emoções e sensações corporais e promovem um foco para uma realidade que atenda o desejo de que a procura.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. O terceiro pilar do emagrecimento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN - 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

REFERÊNCIAS

CHUNG, T. **Qualidade Começa em Mim**-Manual neurolinguístico de liderança e comunicação. Osasco, SP: Novo Século, 2002.

DAMÁSIO, A.R. **O Erro de Descartes** – Emoção, razão e o cérebro humano. 3ª Ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E.R.P., **Controle do Peso Corporal**: composição corporal atividade física e saúde. Londrina: Midiograf, 1998.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós Reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

REICH, W. **Análise do Caráter**. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SILVA, A.S. **Níveis de Informações a Respeito da Manutenção do Peso Corporal Entre Homens e Mulheres Adultos**. Monografia de Especialização Lactu-Sensu – Programa de pós-graduação em Exercício e Qualidade de Vida, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1999.

AUTORA

Anabel de Sales Silva / Curitiba / PR / Brasil – é Educadora Física (UFPR). Especialista em Exercício Qualidade de Vida e Emagrecimento (UFPR). Especialista em Psicologia Corporal (Centro Reichiano), Practitioner em Programação Neurolinguística (Sociedade CreS), Analista Reichiana (Centro Reichiano), Terapeuta Comunitária (UFPR/HC), Pós Graduada em Administração e Marketing Esportivo (Universidade Gama Filho), Pós Graduada em Método Pilates (Universidade Gama Filho) Professora de Método Pilates e RPG (Academia Phd Sports), Consultora de Emagrecimento (Clínica).

E-mail: simeumagro@gmail.com