



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHULER, Karina Ferri. A postura e o movimento do corpo com enfoque na Fisioterapia e na Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

## A POSTURA E O MOVIMENTO DO CORPO COM ENFOQUE NA FISIOTERAPIA E NA PSICOLOGIA CORPORAL.

**Karina Ferri Schuler**

### RESUMO

O movimento humano acontece através das estruturas que formam o corpo. Para que este movimento seja funcional as estruturas precisam estar em condições de saúde e desbloqueio energético. As estruturas corporais quando estão em bloqueio energético dificultam a mobilidade articular e o movimento do corpo. Quando a contração e o bloqueio são intensos forma o que chamamos de couraça muscular, a qual dificulta a circulação livre da energia e impede o movimento funcional gerando uma postura inadequada para o indivíduo. O tratamento postural com enfoque fisioterapêutico visa a mobilização das estruturas associadas ao movimento transformando, através de recursos terapêuticos, a postura de não-fisiológica para fisiológica. A vegetoterapia atua à nível emocional e energético visando o desbloqueio energético dos segmentos corporais e à mobilização da energia para que esta circule livremente no corpo, assim como a emoção possa ser expressa de uma maneira saudável e formando um indivíduo com uma estrutura corporal mais fisiológica. A postura corporal com tratamento baseado na Fisioterapia e na Psicologia Corporal retorna ao seu funcionamento equilibrado e fisiológico gerando saúde e completo bem-estar ao indivíduo.

**Palavras-chave:** Actings. Couraça muscular. Movimento Corporal. Músculos. Postura Corporal.



Calais- Germain (1991) refere que a anatomia do movimento humano depende principalmente de três sistemas:

- os ossos,
- as articulações,
- os músculos.

Calais- Germain ainda afirma que os movimentos são descritos a partir de uma posição anatômica, a qual refere um posicionamento de corpo ereto, pés juntos e paralelos, braços ao longo do corpo e palmas das mãos voltadas para frente.

O osso pode permitir ou limitar o movimento tanto na sua forma quanto pela forma de suas superfícies articulares.

### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHULER, Karina Ferri. A postura e o movimento do corpo com enfoque na Fisioterapia e na Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Soames et al( 2000) relata que os ossos do corpo encontram-se para formar as articulações. É através delas que ocorre o movimento.

Os tecidos que compõe a articulação permitem ou limitam a mobilidade, os quais são, na maioria das vezes, pouco elásticos.

Calais- Germain ( 1991) diz que as cápsulas articulares e os ligamentos envolvem diretamente a articulação e estabilizam passivamente as mesmas permitindo os movimentos próprios de cada uma delas.

Calais-Germain (1991) afirma também que o músculo é elástico e também contrátil. Ele possui capacidade de contração, ou seja, ativa e capacidade elástica, ou seja, passiva.

Grande parte dos músculos do corpo podem ter limitação no movimento, seja porque seu envólucro (aponeurose) está retraído, seja porque suas fibras estão em estado de contração muscular (tônus) significativo, se opondo ao alongamento.

O sistema neurológico quando atuante no sistema simpático provoca a contração, a ansiedade, ativa o metabolismo geral do corpo e quando atuante no sistema parassimpático provoca o relaxamento, a expansão e o prazer; atuando no sistema corporal gerando contração ou relaxamento músculo-esquelético o que interfere no movimento e na postura corporal.

A postura do corpo é estruturada com base nos músculos, articulações, ossos e a integração de todos os componentes que formam a estrutura corporal humana. A mesma sofre ação direta destes componentes.

Como Mostra Kisner e Colby (1998), postura é " uma posição ou atitude do corpo, o arranjo relativo das partes do corpo para uma atividade específica, ou uma maneira característica de alguém sustentar o corpo".

Percebendo as variações posturais, percebe-se que cada pessoa precisa lidar com as funções dinâmicas e estáticas, possíveis encurtamentos musculares, tonicidade dos músculos, desequilíbrios posturais, a sua história de vida e o seu emocional.

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHULER, Karina Ferri. A postura e o movimento do corpo com enfoque na Fisioterapia e na Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

A Academia Americana de Ortopedia definiu postura como sendo o estado de equilíbrio entre músculos e ossos com capacidade de proteger as demais estruturas do corpo humano dos traumatismos, seja na posição de pé, sentada ou deitada.

Segundo Almeida (2006), a postura é ainda definida como o arranjo característico que cada indivíduo encontra para sustentar o corpo e utilizá-lo na vida diária, dividida entre postura estática e dinâmica, envolvendo uma quantidade mínima de esforço e sobrecarga, conduzindo à eficiência máxima do corpo.

O sistema postural funciona tanto em condições de equilíbrio quanto em desequilíbrio. A diferença está que em condições de equilíbrio o indivíduo tem uma postura saudável que lhe favorece nas suas atividades diárias; em condições de desequilíbrio, o indivíduo pode apresentar principalmente tensões musculares, contraturas crônicas, dores e favorecimento de lesões.

Mesmo o sistema postural tendo seu funcionando, em condições de equilíbrio ou desequilíbrio, ele é incapaz de corrigir-se sozinho necessitando de intervenção terapêutica para que uma boa postura seja gerada e os sistemas do corpo possam funcionar harmoniosamente.

Almeida (2006) relata que nossa postura expressa nossos sentimentos, emoções e estado físico. Cada um de nós reflete, inconscientemente, no gesto exterior, a condição interior e a personalidade. A postura e o gesto são únicos, assim como é única a história individual.

A postura é também uma chave sobre o caráter e expressa a atitude. Estas atitudes corporais refletem atitudes persistentes do indivíduo.

Postura ideal comum a todas as pessoas não existe. O que precisa ser feito é aproximar a postura dos padrões funcionais para gerar mais saúde e qualidade de vida à cada indivíduo.

A expressão corporal que abrange os movimentos do corpo e da postura está relacionada com as características físicas da pessoa. As características físicas estão diretamente relacionadas ao posicionamento dos grupos musculares, os quais sofrem ação também da caracterialidade do indivíduo.

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHULER, Karina Ferri. A postura e o movimento do corpo com enfoque na Fisioterapia e na Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

De acordo com Navarro (1995), a funcionalidade neuromuscular provoca a formação da caracterialidade e, depois, do caráter.

Navarro (1995) ainda afirma que o "caráter" é, definitivamente, a maneira habitual de agir e reagir de um indivíduo por intermédio do seu comportamento; o comportamento é expresso sempre mediante uma atividade neuromuscular.

Volpi (2003) afirma que as memórias emotivas estão ligadas aos músculos. Qualquer dificuldade de expressar-se faz com que a musculatura efetue a contração e permaneça retida, gerando a "couraça caracterial muscular" ou "armadura".

Para que o corpo se torne mais vivo, vital e funcional, a energia precisa circular livremente da cabeça aos pés e vice-versa.

Atualmente, o homem tem apresentado diversas carências ou bloqueios na energia em um ou mais níveis corporais, retendo-a como anéis contraídos nos segmentos musculares formando as couraças nos músculos.

Navarro (1996) descreve os sete níveis corporais os quais foram descritos por Reich como:

- 1 nível- olhos, ouvidos e nariz,
- 2 nível- boca,o
- 3 nível- pescoço,
- 4 nível- tórax e braços,
- 5 nível- diafragma,
- 6 nível- abdôme,
- 7 nível- pélvis.

A proposta da vegetoterapia é fazer um trabalho terapêutico com base no sistema neurovegetativo que o indivíduo adquira a tomada de consciência e a autogestão dessas couraças musculares. ( Navarro, 1996)

Para que aconteça a recuperação funcional-fisiológica dos sete níveis corporais, a vegetoterapia utiliza os actings, movimentos de ação dinâmica, intencional que envolve a neuromuscularidade do paciente.

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHULER, Karina Ferri. A postura e o movimento do corpo com enfoque na Fisioterapia e na Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Os actings são realizados respeitando o trajeto da circulação energética, ou seja, da cabeça aos pés.

Os actings atuam nos sete níveis corporais. Cada acting tem sua especificidade para o nível energético respectivo. Inicia no primeiro nível e só passa para o próximo nível quando se obtiver resultado no nível anterior.

A vegetoterapia trabalha, através dos actings, para reconstruir funcionalmente o desenvolvimento psicoafetivo do indivíduo atuando assim nas emoções.

As emoções são positivas ou negativas, nenhuma se expressa de modo neutro, são expressas na fisiologia humana através das funções neurovegetativas do sistema simpático e parassimpático.

O trabalho com base na vegetoterapia faz com que ocorra o amadurecimento do caráter, mobilizando todas as couraças musculares e favorecendo assim uma postura corporal mais adequada para o indivíduo.

A Fisioterapia utiliza diversos recursos terapêuticos para o tratamento postural e melhora do movimento corporal, tais como:

- Orientação das posturas mais adequadas nas atividades de vida diárias com base na rotina de cada indivíduo estimulando a educação postural,
- Análise da ergonomia e orientação de possíveis modificações, se for necessário,
- Eletroterapia visando a redução de pontos algícos, relaxamento muscular, anti-inflamatório localizado e fortalecimento muscular através de equipamentos fisioterápicos específicos,
- Terapia Manual, atuando em todos os componentes que formam o movimento corporal melhorando a funcionalidade, de modo localizado ou sistêmico,
- Mobilização Articular, favorecendo o movimento funcional de cada articulação,

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHULER, Karina Ferri. A postura e o movimento do corpo com enfoque na Fisioterapia e na Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

- Alongamento das cadeias musculares com base nos exercícios terapêuticos, passivos e ativos, melhorando a flexibilidade muscular e a amplitude de movimento,
- Exercícios de fortalecimento muscular feitos de modo passivo ou ativo,
- Recursos de massoterapia específicos, quando necessário,
- Posturas Estáticas e Dinâmicas com base na avaliação clínica para a correção de desequilíbrios posturais e melhora do posicionamento corporal,
- Técnicas Específicas como RPG ( Reprogramação Postural Global), Osteopatia, PEP ( Programa de Educação Postural), consciência respiratória e outras.

É feito também alguns exercícios terapêuticos os quais são utilizados para o envólucro do músculo (aponeurose) e outros para a fibra muscular. ( Calais-Germain, 1991)

O Programa de Educação Postural procura tornar consciente o movimento, provocar mudança de qualidade em nossa disposição corporal e estabelecer uma relação de prazer entre atividade, movimento e posicionamento. ( Verderi, 2011)

A mobilidade corporal é a base de toda espontaneidade, que por sua vez é o ingrediente essencial tanto do prazer como da criatividade. ( Lowen, 1984)

Atuando em conjunto através dos movimentos terapêuticos e funcionais da Fisioterapia e dos actings da vegetoterapia, com base na Psicologia Corporal, proporciona ao indivíduo uma postura corporal funcional e com circulação energética adequada e livre no funcionamento de seu sistema corporal.

Quando se faz uma abordagem interdisciplinar atuando na caracterialidade e nos componentes que formam a estrutura corporal se faz um tratamento integrado de energia, emoção e movimento formando uma nova e funcional postura corporal gerando saúde e qualidade de vida para o indivíduo.

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHULER, Karina Ferri. A postura e o movimento do corpo com enfoque na Fisioterapia e na Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, LAÍS CRISTINA. **Reeducação Postural e Sensoperceptiva: fundamentos teóricos e práticos**. Rio de Janeiro: MedBook, 2006.

### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHULER, Karina Ferri. A postura e o movimento do corpo com enfoque na Fisioterapia e na Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

CALAIS- GERMAN, BLANDINE. **Anatomia para o movimento**, volume 1: Introdução à Análise das Técnicas Corporais. São Paulo: Manole, 1991.

CALAIS- GERMAN, BLANDINE. **Anatomia para o movimento**, volume 2: Introdução à Análise das Técnicas Corporais. São Paulo: Manole, 1991.

LIMA, VICENTE; VOIGT, LÚ; MARINHO, ADRIANA; FERNANDES, ANDRÉ. **Cinesiologia do Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

LOWEN, ALEXANDER. **Prazer: Uma Abordagem Criativa da Vida**. São Paulo: Summus, 1984.

NAVARRO, FEDERICO. **Metodologia da Vegetoterapia Carácter-Analítica: sistemática, semiótica, semiologia e semântica**. São Paulo: Summus, 1996.

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

PEASE, ALLAN E BARBARA. **Desvendando os Segredos da Linguagem Corporal**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

SOAMES, ROGER; FIELD, DEREK; PALASTANGA, NIGEL. **Anatomia e movimento humano**. Estrutura e Função. São Paulo: Manole, 2000

VERDERI, ÉRICA. **Programa de Educação Postural. Método PEP: Reorganização Funcional Articular**. São Paulo: Phorte, 2011.

VOLPI, SANDRA MARA; VOLPI, JOSÉ HENRIQUE. **REICH Da Psicanálise à Análise do Carácter**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

#### AUTORA

**Karina Ferri Schuler / Florianópolis / SC / Brasil** - Fisioterapeuta (CREFITO10- 92820-F), cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.  
**E-mail:** [karina.modellabeauty@hotmail.com](mailto:karina.modellabeauty@hotmail.com)

#### CENTRO REICHIANO

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