



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel Sales. Emagrecimento, Psicologia Corporal e Programação Neurolinguística. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 3ª JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Balneário Camboriú/SC. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Acesso em: ____/____/____.

EMAGRECIMENTO, PSICOLOGIA CORPORAL E PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Anabel de Sales Silva

RESUMO

O excesso de gordura corporal é um fator que chama atenção de profissionais da área da saúde. A tentativa de "perder peso" leva as pessoas a buscarem os mais variados métodos de emagrecimento. Estudos apontam que os resultados mais eficientes nessa busca, são obtidos quando existe uma intervenção terapêutica durante esse processo. A Psicologia Corporal intervêm na identificação das causas do aumento de peso uma vez que proporciona um contato direto entre corpo, mente, sensações e emoções. A Programação Neurolinguística potencializa a forma de comunicação nas ações terapêuticas. Sobretudo, abrange métodos que possibilitam efetivar aquelas ações. As abordagens citadas se complementam enquanto proposta saudável para a busca que, geralmente, vai além de um corpo magro.

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

A busca obsessiva por um corpo esbelto leva a maioria das pessoas a cometerem verdadeiras atrocidades com o próprio organismo. A mídia expõe modelos esqueléticos e convence grande parte das mulheres principalmente, que este é o padrão de beleza.

Dentre os mais variados métodos de perda de peso, os mais comuns são os regimes hipocalóricos, os suplementos que substituem refeições, e os remédios, incluindo as fórmulas que, na maioria das vezes, são denominadas pelos médicos como naturais. Todos esses métodos resultam especificamente em perda de peso. A pessoa perde muito líquido corporal, perde massa muscular, perde a saúde, perde cada vez mais o contato com o próprio corpo e elimina muito pouca gordura. Segundo SILVA (1999) 70% da redução de peso corporal com aqueles métodos são de líquidos e, apenas 30% são de gordura. O resultado é desequilíbrio, geralmente irreversível, do metabolismo corporal e a recuperação rápida da maior parte do peso eliminado em gordura, o chamado efeito sanfona.

Grande parte das pessoas quer resultados rápidos e sem esforço. Sobretudo, essas pessoas não percebem que o que realmente funciona são intervenções nas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel Sales. Emagrecimento, Psicologia Corporal e Programação Neurolinguística. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 3ª JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Balneário Camboriú/SC. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Acesso em: ____/____/____.

causas do aumento de peso. A ausência de atividade física e a alimentação desregrada, na maioria dos casos, são as causas físicas da obesidade e sobrepeso. Mas, o que leva as pessoas a saberem dessas informações negligenciando-as em troca de soluções mágicas? Estudos apontam que fatores psicológicos e emocionais são significativamente influentes nos processos de equilíbrio energético corporal. A ansiedade, por exemplo, leva muitas pessoas a comerem de maneira descontrolada.

Estudos realizados por Wegner citado por Stroebe (2004), mostraram por intermédio da “teoria dos processos paradoxais” que o anseio demasiado de perder peso acarreta em uma ingestão exagerada de alimentos quando não há uma forte motivação para controlar o consumo dos mesmos. Este caso foi atribuído aos “comedores reprimidos” durante o período de não dieta. As pesquisas ainda revelaram que quando a concentração no objetivo de emagrecer era forte as pessoas conseguiam “reprimir determinados pensamentos ou tendências”. Concluiu então, que o sucesso de um empenho direcionado ao controle alimentar depende da “quantidade de recursos cognitivos investidos”.

O termo “reprimido” citado acima é encontrado como um indício do traço de caráter oral (REICH, 1998), também denominado “*borderline*” (NAVARRO, 1995). Mas é no oral insatisfeito que o quadro depressivo surte maior efeito. Essa característica do oral tem consciência de sua depressão e para compensá-la busca o alimento. É nessa fase do desenvolvimento, entre os primeiros 3 ou 4 meses de vida até os 9 meses que ocorre a amamentação e o desmame respectivamente. Conforme Volpi e Volpi (2003), se a amamentação for inadequada ou apresentar deficiências, ou ainda se o desmame ocorrer de maneira imprópria, acarretará no lactente o traço de caráter oral.

O processo para o emagrecimento efetivo é gradativo, fator que leva a maior parte das pessoas com excesso de peso a resistirem à adesão, ou desistirem antes de obterem os resultados desejados.

A comunicação dos profissionais que trabalham com emagrecimento é fundamental enquanto suporte nos programas propostos. A Programação Neurolinguística (PNL) é uma ferramenta que aprofunda, esclarece e amplia a comunicação intra e inter pessoal, e nos processos terapêuticos, expande as percepções e potencializa os resultados. A PNL promove técnicas que especificam os



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel Sales. Emagrecimento, Psicologia Corporal e Programação Neurolinguística. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 3ª JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Balneário Camboriú/SC. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Acesso em: ____/____/____.

canais de percepção para otimizar o recebimento e a transmissão de qualquer tipo de informação. Sobretudo, aborda de maneira simples e prática questões amparadas pela física quântica contribuindo de forma eficiente nos processos de transformação de comportamentos.

A Psicologia Corporal atua de forma competente no processo energético do ser humano e permite a investigação necessária para auxiliar o indivíduo que objetiva emagrecimento.

Emagrecer requer um processo contínuo onde educação alimentar e exercícios físicos são indispensáveis. No entanto, é preciso intervir nas causas psicológicas e emocionais, para promover uma mudança de comportamento efetiva. Sobretudo, é fundamental que os profissionais que atuam na área de emagrecimento percebam se estão utilizando os canais de comunicação e linguagem apropriados, pois, transmitir o conhecimento de forma adequada interfere positivamente na continuidade dos processos e nos resultados desejados.

REFERÊNCIAS

- 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.
- STROEBE, W. Paradoxos alimentares da obesidade. **Viver Mente&Cérebro**. São Paulo: Ediouro, n.141, p.78-84, outubro 2004.
- TOM, C. **Qualidade Começa em Mim**-Manual Neurolinguístico de Liderança e Comunicação. Osasco, SP: Novo Século, 2020.
- VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M. **Reich: Da psicanálise à análise do caráter**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.
- Minicurrículo



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel Sales. Emagrecimento, Psicologia Corporal e Programação Neurolinguística. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 3ª JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Balneário Camboriú/SC. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Acesso em: ____/____/____.

Anabel de Sales Silva - é Educadora Física (UFPR). Especialista em Exercício Qualidade de Vida e Emagrecimento (UFPR). Especialista em Psicologia Corporal (Centro Reichiano), Practitioner em Programação Neurolingüística (Sociedade CreSer), Analista Reichiana (Centro Reichiano), Terapeuta Comunitária (UFPR/HC), Pós Graduada em Método Pilates (Universidade Gama Filho), Professora de Educação Postural RPG (Phd Sports), Terapeuta Corporal na Clínica Comunidade Vida Nova, Consultora de Emagrecimento (Consultório).

E-mail: simeumagro@gmail.com