



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SILVA, Andressa Melina Becker; LEITNER, Priscilla de Castro Campos. A prática corporal como mediadora do estresse: Construindo a resiliência do corpo frente ao estresse. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## **A PRÁTICA CORPORAL COMO MEDIADORA DO ESTRESSE: CONSTRUINDO A RESILIÊNCIA DO CORPO FRENTE AO ESTRESSE**

**Andressa Melina Becker da Silva  
Priscilla de Castro Campos Leitner**

### **RESUMO**

Com o avanço da tecnologia o mercado de trabalho vem se tornando cada vez mais competitivo. Juntamente com as horas prolongadas de trabalho vem uma carga de estresse que tem lotado os consultórios em busca de estratégias para redução do mesmo. Não se pode combater o estresse de forma cartesiana. É necessário um acoplamento físico e psíquico, para que então, holisticamente, haja um entendimento de que aquele estresse excessivo não é necessário e não condiz com a fisiologia humana. Essa vivência visa proporcionar ao participante entender e sentir o estresse para então sugerir técnicas de gerenciamento deste, agregando corpo e mente, proporcionando ao participante vivenciar em si, para que depois possa reproduzir suas sensações em auxílio ao paciente necessitado.

**Palavras-chave:** Corpo. Energia. Estresse. Resiliência. Vivência.

.....

O termo estresse se popularizou e hoje faz parte do vocabulário das pessoas de maneira geral. Mas será que todos sabem exatamente o que é estresse? Será também que se faz necessário o conhecimento do termo? Ou será que apenas sentir é necessário? A sabedoria do conceito de estresse se faz necessário para que não sejam confundidos sintomas, mas para a Psicologia Corporal, com certeza, o relato do indivíduo, sobre como ele está se sentindo, e, além disso, a observação de como seu corpo responde a isso é o mais importante.

O estresse é um tema sem dúvida muito discutido na atualidade, o indivíduo submetido ao estresse ou a eventos estressores deve procurar formas de lidar com os estados de tensão emocional, biológico e social causado pelo ambiente. A vivência do estresse é individual e depende de diversos fatores, que somados seria o que podemos chamar de resiliência (Gazzaniga & Heatherton, 2007; Lipp & Novaes, 2000).

**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](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SILVA, Andressa Melina Becker; LEITNER, Priscilla de Castro Campos. A prática corporal como mediadora do estresse: Construindo a resiliência do corpo frente ao estresse. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

O estresse surge quando o indivíduo se vê em uma situação de dificuldade e as avalia como excessivas a sua capacidade, ou quando ele não tem condições de lidar com os conflitos internos gerados por esse evento. Tanto grandes eventos, quanto fatos corriqueiros do dia-a-dia, que por vezes passam despercebidos, mas são igualmente irritantes, podem ser causa do estresse.

A resiliência seria a capacidade ou habilidade de lidar com determinado evento estressor, resistir a ele e solucionar os problemas e conflitos. A baixa capacidade de resiliência também é associada, segundo os autores, a traços de personalidade desadaptativos, carência de redes de apoio, condições sociais desfavoráveis e conflitos ou falta de vínculos familiares. (Poletto & Koller, 2006; Trombetta & Guzzo, 2002).

De qualquer maneira, mantendo-se o padrão científico de conhecimento traremos os conceitos de estresse, como são aplicados e quais suas reações para o organismo da pessoa de maneira holística. Nieman (1999, p. 246) diz que o estresse é “qualquer ação ou situação (estressor) que submete uma pessoa a demandas físicas ou psicológicas especiais”.

As respostas apresentadas ao estresse variam em cada pessoa, devendo ser levado em consideração todo o desenvolvimento desde o período intra-uterino até a vida adulta. A incorporação de experiências vividas durante as etapas do desenvolvimento são decisivas para a formação do caráter de acordo com Reich (1995), e o estresse sofrido em uma destas etapas pode gerar uma fixação da libido e conseqüentemente o estabelecimento de um padrão caracteriológico, ou traço de caráter. “estrutura de caráter impede o estabelecimento de uma regulação econômico-sexual da libido, condição prévia de uma doença neurótica futura” (REICH, 1995, p. 154).

Porém, há certo padrão entre as respostas encontradas, variando a sua intensidade. Atkinson et.al (2002) relaciona as reações psicológicas e fisiológicas ao estresse, portanto são elas: Reações psicológicas – ansiedade, cólera e agressão, apatia e depressão e enfraquecimento cognitivo; Reações fisiológicas – aumento da taxa metabólica, aumento da frequência cardíaca,



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SILVA, Andressa Melina Becker; LEITNER, Priscilla de Castro Campos. A prática corporal como mediadora do estresse: Construindo a resiliência do corpo frente ao estresse. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

dilatação das pupilas, elevação da pressão arterial, tensão dos músculos e secreção de endorfinas e ACTH.

Existem três eixos psicossomáticos do estresse: neural, neuroendócrino e endócrino. As reações do estresse podem envolver um ou mais eixos (EVERLY, 1989). Para ser possível o estudo da psicofisiologia do estresse é necessário conhecer as áreas envolvidas nesse processo, elas serão apresentadas à seguir.

Segundo McArdle, Katch e Katch (2003), o sistema límbico consiste em tálamo, hipotálamo e outras estruturas importantes para o desencadeamento de estresse. Ele está envolvido com as emoções, produzindo por exemplo, o medo, ansiedade e alegria em resposta a sinalizações físicas e psicológicas e envolvido na expressão comportamental. Machado apud Volpi (2006) converge com essa idéia afirmando que a função do sistema límbico é regular os processos emocionais.

O córtex cerebral (substância cinzenta) controla o funcionamento da linguagem e julgamento (quando o diencéfalo reconhece o medo, o córtex cerebral pode usar o julgamento para reconhecer o estímulo como ameaçador e cancelar o medo), e ainda controla as áreas mais primitivas do cérebro (GREENBERG, 2002).

Kenneth (1977) explica a rede de nervos chamada de Sistema de Ativação Reticular (SAR), podendo ser essa a conexão entre corpo e mente. O SAR envia mensagens percebidas pelos centros de conhecimento superiores para os órgãos e músculos, e também transmitindo estímulos recebidos nos níveis musculares e orgânicos para o córtex cerebral. Sendo assim, um estressor físico pode influenciar os centros superiores de pensamento, e um estressor mental pode gerar respostas neurofisiológicas.

Greenberg (2002) explica que quando um indivíduo se depara com um estressor, a parte do corpo que percebe por primeiro esse estressor mandará via nervos uma mensagem ao cérebro. Essa mensagem passará pelo SAR ou seguirá para o sistema límbico e tálamo. Então o hipotálamo entra em ação, ativando dois principais trajetos ao estresse: o sistema endócrino e o sistema nervoso autônomo. O sistema endócrino libera o fator de liberação de



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SILVA, Andressa Melina Becker; LEITNER, Priscilla de Castro Campos. A prática corporal como mediadora do estresse: Construindo a resiliência do corpo frente ao estresse. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

corticotropina (CRF), o qual vai ativar a hipófise na base do cérebro a secretar hormônio adrenocorticotrópico (ACTH). Este então ativa o córtex das supra-renais ou adrenais para secretar hormônios corticóides. Para a ativação do sistema nervoso autônomo, uma mensagem é enviada pela parte posterior do hipotálamo via sistema nervoso para a medula adrenal. Quando o hipotálamo anterior libera CRF, e a hipófise a ACTH, a camada externa das glândulas adrenais, o córtex adrenal, secreta glicocorticóides (sendo o cortisol o principal hormônio) e mineralcorticóides (sendo a aldosterona o principal hormônio).

Mas como a Psicologia Corporal pode estar inserida dentro de tantos conceitos fisiológicos? Justamente pelo fato de o estresse ser um fenômeno psicofisiológico, ou seja, vivenciado pela mente e presenciado pelo corpo.

A resiliência do indivíduo, esta intimamente ligada com a sua estrutura emocional e flexibilidade de se adaptar a circunstâncias estressoras. Portando vamos de encontro ao conceito de couraça muscular, que seria o padrão geral de tensões corporais, que servem para proteger o indivíduo de experiências ameaçadoras e dolorosas. (Lowen, 1982).

Fugindo um pouco dos conceitos e adentrando à prática do manejo da Psicologia Corporal, podemos entender o trabalho com o corpo como o restabelecimento da motilidade biopsíquica, através do trabalho com as couraças e defesas do indivíduo. Propiciando o aumento da resiliência, e capacidade de auto-regulação.

Segundo Boadella (1992) o trabalho corporal baseia-se em estabelecer uma saudável relação entre os movimentos voluntários, semi-voluntários e involuntários, e na reconstrução de um tônus muscular equilibrado. São possibilidades de expressão dos sentimentos, sensações e pensamentos numa situação controlada e segura. O indivíduo é incentivado a expressar, a colocar pra fora de forma apropriada, aumentando assim o controle emocional consciente da sua expressão.

Melhorando o equilíbrio entre sentir e agir, entre ego e corpo, a sutil estabilidade que indica um maior autoconhecimento e um saudável controle sobre si próprio vamos alcançar uma melhor resistência ao estresse, o que Lowen (1984) descreveu como manifestações de saúde física e mental.



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; LEITNER, Priscilla de Castro Campos. A prática corporal como mediadora do estresse: Construindo a resiliência do corpo frente ao estresse. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## REFERÊNCIAS

ATKINSON, Rita L.; ATKINSON, Richard C.; SMITH, Edward E.; BEM, Darly J.; INOLEN-HOEKSEMA, Susan. **Introdução à psicologia:** de Hilgard. 13. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BOADELLA, D. **Correntes da vida:** uma introdução a biossíntese. São Paulo: Summus, 1992.

EVERLY, G.S. **A clinical guide to the treatment of the human stress response.** Nova York: Plenum Press, 1989.

GAZZANIGA, M. S., & HEATHERTON, T. F. **Ciência psicológica: Mente, cérebro e comportamento.** Porto Alegre: Artmed, 2007.

GREENBERG, Jerrold S. **Administração do estresse.** 6 ed. São Paulo: Editora Manole, p. 390, 2002.

IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais.** In: [http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=1476eid](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1476eid). 2007. Acesso em: 23 de Março de 2012.

KENNETH, R.P. **Mind as Healer, Mind as Slayer.** New York: Dell Publishing Co, p. 51, 1977.

LIPP, M. E. N., & NOVAES, L. **O Stress.** São Paulo: Contexto, 2000.

LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. **Prazer:** Uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984

McARDLE, W.D.; KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós Reichiana.** 1.ed. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **O bloqueio nos 7 segmentos de coraça e seus comprometimentos energéticos.** Artigo do Curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

NAVARRO, F. (b) **Somatopsicodinâmica:** sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde.** 1.ed. São Paulo: Manole, 1999.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SILVA, Andressa Melina Becker; LEITNER, Priscilla de Castro Campos. A prática corporal como mediadora do estresse: Construindo a resiliência do corpo frente ao estresse. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

POLETTO, M., & KOLLER, S. H. Resiliência: Uma perspectiva conceitual e histórica. Em D. D. Dell'Aglio, S. H. Koller & M. A.M. Yunes (Orgs.), **Resiliência e psicologia positiva: Interfaces do risco à proteção** (pp. 19-44). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

TROMBETTA, L. H., & GUZZO, R. S. L. **Enfrentando o cotidiano adverso: estudo sobre resiliência em adolescentes**. Campinas: Ática, 2002.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich: da psicanálise à análise do caráter**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

VOLPI, J. H. **O Éter, Deus e o Diabo**. Apostila do Curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2006.

.....

#### **AUTORAS**

**Andressa Melina Becker da Silva/SP** - cursando doutorado em Psicologia pela PUC-Campinas (Bolsista Capes), Mestre em Ed. Física pela UFPR, Graduação de Psicologia em andamento pela UTP-PR, Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano-Curitiba-PR, Residência em Orgonoterapia pelo Centro Reichiano-Curitiba-PR, Graduada em Ed. Física pela PUC-PR. Realiza trabalhos individuais e em grupos dentro da Psicologia Corporal.

**E-mail:** [andressa\\_becker@hotmail.com](mailto:andressa_becker@hotmail.com)

**Priscila de Castro Campos/PR** – Mestranda em Ciências Humanas (UTP/PR) e Psicologia (UTP/PR). Especialista em Psicologia Corporal com residência em Análise Reichiana/Orgonomia pelo Centro Reichiano/PR.

**E-mail:** [priscilla.leitner@gmail.com.br](mailto:priscilla.leitner@gmail.com.br)