



## **Estudo analítico sobre a relação do treinamento proprioceptivo com o desenvolvimento da percepção para uma postura corporal consciente**

**Leila Maria de Andrade Filgueira<sup>1</sup>, Mônica Braga Marçal Dominé<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Especialista em Traumatologia ortopedia x avaliação e intervenção fisioterapêutica com ênfase na terapia manual – Faculdade Estácio – FIC, Fisioterapeuta – FIC, pesquisadora do grupo Poéticas do Corpo-IFCE/CNPq. email:leilafilgueira@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Doutora em Théâtre et Arts du Spectacle – Université Paris III (Sorbonne Nouvelle), Mestre em Sciences et Techniques du Corps – ISRP/Paris – França, Especialista em Metodologia da pesquisa em Educação – UFC, Educadora Física – UNIFOR, Pesquisadora responsável pelo grupo de pesquisa Poéticas do Corpo e Professora do Curso Superior de Licenciatura em Teatro – IFCE/CNPq. email:marcal@ifce.edu.br

**Resumo:** O presente estudo realizou uma análise da relação entre o treinamento proprioceptivo e o desenvolvimento da autopercepção para uma postura corporal consciente. Acreditamos que despertar a percepção para os estímulos proprioceptivos, interoceptivos e exteroceptivos no corpo é fundamental para a construção e a organização de uma postura consciente. O conceito de propriocepção e sua aplicabilidade ainda permanecem desconhecidos de grande parte dos profissionais da área da saúde. Este estudo, além de analisar, buscou discutir sobre esse conceito e sua aplicabilidade. Em uma conceituação de postura corporal foram estudados e apresentados diversos autores que discutem a importância do despertar perceptivo para uma construção postural consciente. Procuramos analisar a pertinência dos treinamentos proprioceptivos na adequação às necessidades individuais de cada corpo, pois, considerando que a postura varia de acordo com cada indivíduo, não podemos nos deter num modelo postural ideal. Partindo dessas reflexões, fizemos uma revisão de literatura com análise de conteúdo, descritiva, com abordagem qualitativa utilizada como eixo central. Discutimos esses conceitos analisando e buscando estabelecer uma relação entre os mesmos. Por meio dessas observações e estudos entendemos a necessidade do treinamento proprioceptivo para o desenvolvimento de uma postura corporal consciente.

**Palavras-chave:** Postura, propriocepção, percepção, treinamento proprioceptivo

### **1. INTRODUÇÃO**

A propriocepção é a capacidade de reconhecer a localização espacial do próprio corpo, a sua posição, a força exercida pelos músculos, e a posição em relação às outras partes sem precisar utilizar a visão. Essa percepção permite-nos, por exemplo, desviar de um objeto mesmo sem saber a que distância precisa ele se encontra, ou mesmo tocar uma parte do corpo com os olhos fechados. Os seus receptores encontram-se, em maioria, nas articulações. Graças à propriocepção, podemos andar, segurar e manipular objetos e coordenar movimentos.

Isto nada mais é do que a percepção consciente da posição em que se encontram os determinados segmentos no espaço, como explicitado por Fredericks e Saladin (1996) que afirmam que o termo propriocepção é usado para descrever a consciência da posição ou do movimento corporal. Isto envolve tanto a sensação da posição corporal com respeito à gravidade quanto a relação de posição entre suas diversas partes.

A palavra propriocepção vem do latim proprio- de si mesmo, ceptive- receber. Este sistema está integrado com a sensibilidade profunda e informa sobre a posição, velocidade, distância e direção do movimento considerando a relação existente entre um segmento e outro adjacente. De acordo com Marçal-Domine (2012), para compreender melhor a propriocepção é preciso conhecer também as funções da interocepção e da exterocepção.

A capacidade exteroceptiva corresponde a todos os estímulos vindos do exterior. Por exemplo: a sensação de frio e calor, os sons do meio ambiente, a pressão de outros corpos, os estímulos visuais, etc. Em relação à capacidade interoceptiva, essa corresponde às sensações trazidas ao consciente do interior do organismo. Por exemplo: a sensação de fome ou sede, de estar saciado, de desejo sexual, etc.



O presente estudo volta sua atenção para a análise da relação entre o treinamento proprioceptivo e o desenvolvimento da autopercepção para uma postura corporal consciente, partindo da ideia da individualidade e histórico corporal de cada indivíduo de acordo com o contexto em que está inserido.

Por acreditar que despertar no corpo a percepção para os estímulos interoceptivos e exteroceptivos é fundamental para a construção e a organização de uma postura consciente, e que o conceito de propriocepção e sua aplicabilidade ainda permanecem desconhecidos de grande parte dos profissionais da área da saúde, esse estudo tem como objetivos, além de analisar, discutir sobre esse conceito e sua aplicabilidade.

Em relação à postura, são apresentados conceitos de diversos autores e relacionados à necessidade do despertar para uma consciência da construção de uma postura corporal adequada às necessidades atuais de cada corpo, pois se sabe que a postura varia de acordo com cada indivíduo, o que inviabiliza afirmar que existe um modelo de postura ideal.

Partindo dessa reflexão, é importante discutir esses conceitos analisando e buscando estabelecer uma relação entre os mesmos.

Este trabalho tem como objetivos analisar a relação entre o treinamento proprioceptivo e o desenvolvimento da autopercepção, discutir o conceito de postura e analisar a relação entre o treinamento proprioceptivo e o desenvolvimento da autopercepção para uma postura corporal consciente.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

A pesquisa realizada foi do tipo Revisão de Literatura com análise de conteúdo, descritiva, onde a abordagem qualitativa foi utilizada como eixo central. Como forma de obter informações, consultamos livros relacionados ao assunto, artigos científicos, e teses de doutorado. Os dados foram analisados a partir de seleção cuidadosa e interpretação minuciosa dos mesmos. Considerou-se o que há de mais atual no assunto. As bases de dados consultadas foram: MEDLINE, Embase, LILACS, SciELO, BIREME e portal CAPES. Utilizou-se como palavras-chave para pesquisa: Postura, Propriocepção e Percepção do corpo.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No organismo humano estão presentes os sensores responsáveis pelas sensações proprioceptivas, como os órgãos tendinosos de Golgi, que são sensíveis à tração exercida nos tendões indicando a força que está sendo exercida sobre a musculatura, impedindo lesões; o fuso muscular, responsável pelo comprimento da fibra muscular no repouso (postura) e durante o movimento; o labirinto também conhecido por sistema vestibular, localizado no ouvido junto à cóclea, é sensível a alterações angulares da cabeça. Este sistema também atua na identificação da posição de todo o corpo, permitindo que alguém saiba se está deitado, em pé ou em qualquer outro posicionamento espacial. Perturbações no sentido de equilíbrio podem levar a correções inadequadas, que em casos extremos podem impedir a manutenção da posição vertical, além de causar vertigem e náusea.

Acreditamos que a propriocepção é pouco conhecida pelos profissionais que trabalham com o corpo. O que observo é que mesmo no curso de graduação em Fisioterapia, o tema é abordado superficialmente pelos professores, o que tem como consequência o seu treinamento pouco empregado no tratamento fisioterápico, nas correções posturais, nas lesões neurológicas, entre outras.

Por estar intimamente ligado ao sistema postural, pois de acordo com Marçal-Domine (2012), “A compreensão da postura, dos movimentos e de todas as sensações cinestésicas interiores é função da propriocepção”, acreditamos que o trabalho de consciência, percepção e organização de uma postura corporal consciente e adequada para as necessidades de cada indivíduo, só será eficaz quando partimos da sensibilização proprioceptiva de cada um.

Silva (2006) afirma que os receptores proprioceptivos somáticos permitem respostas musculares muito rápidas no momento do estiramento muscular (reflexo miotático) e estão na origem de reações



mais lentas e mais elaboradas que são submetidas a um controle dos centros nervosos superiores graças às vias espinhais ascendentes e descendentes.

Afirma ainda que a propriocepção tem um papel crucial no sistema postural, e são analisando as alterações posturais do indivíduo que se obterá as informações para avaliar as disfunções proprioceptivas.

Para Marçal-Domine (2012), o homem é capaz ao longo da vida gerir a sua postura, entender suas mudanças ao longo do tempo e ajudar a mudá-la. A capacidade proprioceptiva pode dar as graduações para a construção interior.

Partindo dessa afirmação acreditamos que o treinamento proprioceptivo deve ser estimulado em todo trabalho corporal. Seja um trabalho reabilitativo ou preventivo. Pois a partir do momento que esse trabalho de consciência é despertado no corpo do outro, o reajuste de uma postura adequada às exigências diárias torna-se possível. Então muito mais do que uma medida reabilitativa a propriocepção deve ser empregada como um meio preventivo.

Para quem propõe o treinamento proprioceptivo, é importante ter a sensibilidade em despertar no corpo do outro essa qualidade de atenção e escuta, para que a partir dessa inteligência corporal atingida, o indivíduo possa se perceber diariamente enquanto um todo. Desse modo, procurar dentro de uma funcionalidade a organização mais consciente da sua postura própria, e não a postura que nos é imposta pelo conceito biomédico, que defende o alinhamento anatômico das estruturas sem levar em consideração as particularidades tanto físicas quanto psicológicas de cada um.

### **A propriocepção como influência na postura do indivíduo.**

Acreditamos que postura é o modo como cada indivíduo organiza o seu corpo no espaço, mesmo que inconsciente, com um gasto energético mínimo. Pois para cada desarmonia, retrações, ou ainda lesões nos segmentos ou cadeias musculares, o corpo busca os ajustes necessários para tentar a todo custo manter um equilíbrio.

De acordo com Kisner e Colby (1998), a 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”.

Segundo Tribastone (2001), postura “é a posição otimizada com característica automática e espontânea de um organismo em perfeita harmonia com a força gravitacional e predisposto a passar do estado de repouso ao estado de movimento”.

Quando se fala em postura na atualidade, permanece ainda a visão mecanicista de corpo segmentado, ou seja, o corpo pensado em segmentos independentes, desprezando a ideia que os segmentos estão intimamente ligados uns aos outros, o que explica que muitas vezes uma retração muscular na coluna pode ter tido sua causa por exemplo no pé, ou seja, num segmento a distância. É comum também observar, quando se fala em postura, a ideia militar de tórax insuflado, e inspiração apical, desrespeitando a morfologia intrínseca individual e ainda a memória corporal construída através das experiências e impressões psicológicas vivenciadas por cada indivíduo.

Souchard (1996), afirma que cada vez que se enrijece um músculo aproxima suas extremidades e deslocam assim os ossos onde ele termina, as articulações se bloqueiam, o corpo se deforma. Além disso, todos os outros músculos que se inserem sobre esse osso serão por sua vez “incomodados” por causa desse deslocamento, que propagarão aos outros ossos, e assim por diante. Podemos chamar a isso de “cadeias musculares”.

Partindo do conceito de globalidade Bricot (2001), afirma que a posição estática não é regida por músculos isolados, mas por conjuntos de músculos: “as cadeias musculares posturais”. Toda disfunção ou desarmonia destas cadeias proprioceptivas levará a uma perturbação do tônus postural.

Dentro da nossa prática diária, propondo atividades corporais proprioceptivas, através de exercícios respiratórios e de alongamento e de percepção corporal, trabalhando com materiais que estimulam a propriocepção como rolos, bolas de várias cores e tamanhos, almofadas e rampas proprioceptivas, e ainda utilizando o método de Reeducação Postural Global (RPG) para o ajuste e manutenção consciente da postura, percebemos que cada corpo deve ser pensado como único,



respeitando sua individualidade e globalidade enquanto sistema, pois cada um tem sua organização postural própria.

Um mesmo indivíduo apresenta determinada postura de acordo com a situação vivenciada por ele em determinado momento (postura antálgica ou de proteção, retraindo determinada região que apresenta quadro doloroso, postura de medo, por exemplo, ao realizar determinado exercício que não domina, alterando todo o tônus muscular, numa qualidade de rigidez e bloqueio, cerrando os punhos, contraindo os lábios e apresentando sudorese), entre tantos outros sintomas.

Temos observado que a disponibilidade corporal para realização dos exercícios e posturas sugeridas flutua de acordo com o contexto emocional vivenciado por cada um. Muitos relatam dor de cabeça, tontura, taquicardia, quando estão vivenciando situações de estresse no seu cotidiano, e observo que o tônus muscular desses permanece rígido e que o mesmo refere dores durante toda a prática de atendimento.

Então, de acordo com essa observação, acreditamos que a organização postural é possível de ser construída conscientemente quando nos apropriamos e percebemos a influência das nossas emoções no nosso corpo. Quando nos colocamos como observadores de nós mesmos, sem julgar, apenas observando, sentindo e percebendo como está o corpo naquele momento, é possível verificar a qualidade do tônus muscular, saindo de um estado de rigidez e tensão e entrando numa qualidade de relaxamento e fluidez.

Acreditamos, portanto, que essa afirmação é confirmada na nossa prática quando observamos o tônus muscular mais relaxado e o indivíduo corporalmente mais disposto após o término dos exercícios respiratórios e de percepção corporal.

Dentro desse contexto Gagey (2000), afirma que “a postura também se encontra intimamente ligada à vida emocional, ao ponto de ela mesma ser a expressão para o mundo exterior, não somente por meio da mímica facial e manual, mas também pela disposição corporal no seu conjunto.” Enfim, a postura corporal é a expressão somática das emoções.

Considerando que o comportamento e o momento presente influenciam diretamente a atitude postural de cada indivíduo, podemos citar Braccialli (2001) registrando que a postura é uma situação dinâmica, pois o corpo adapta-se constantemente em respostas a estímulos recebidos, refletindo as experiências momentâneas. Isso acontece desde o processo evolutivo e das adaptações durante o desenvolvimento neuropsicomotor, até a conquista da marcha humana contra a força da gravidade.

## 6. CONCLUSÕES

Em nossa opinião, a organização consciente do sistema postural deve partir de estímulos que propiciem ao corpo uma desestabilização momentânea, trabalhando o equilíbrio, assim como exercícios que sensibilizem as percepções exteroceptivas e interoceptivas, como exercícios sobre pranchas de equilíbrio, rolos, bolas, com olhos fechados, entre outros, que possam estimular no indivíduo um novo ajuste biomecânico, neurofisiológico e psicomotor, a cada nova proposta solicitada, ou seja o treinamento do seu sistema proprioceptivo.

O treinamento proprioceptivo dentro da nossa prática pessoal, tem se mostrado uma ferramenta eficiente para ativar no corpo do indivíduo a sua percepção em relação as posturas adotadas por este nas diversas situações propostas e vivenciadas em seu cotidiano.

Percebemos então dentro da nossa prática e estudos diários que os corpos partindo da sensibilização proprioceptiva despertam uma consciência corporal refinada, o que possibilita um ajuste as diversas e inusitadas situações vivenciadas pelos corpos diariamente e que o treinamento proprioceptivo está profundamente relacionado ao desenvolvimento de uma autopercepção do indivíduo para a aquisição de uma postura corporal consciente.

## REFERÊNCIAS

BERTHERAT, T. **O Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e Consciência de Si.** Colaboração de C. Bernstein. 10ed., São Paulo: Martins Fontes, 1986.



BRACCIALLI, LM. **Estudo das relações existentes entre crescimento e desvios na postura.** Reabilitar, 2001

BRICOT, Bernard. **Posturologia.** 2ª Ed. São Paulo:Ícone,2001

FERNANDES, P.V.A **relação entre a informação proprioceptiva e a manutenção da postura.** Disponível em:[www.googleacademico.com.br](http://www.googleacademico.com.br) .Acesso em 16.04.2011

FERREIRA,E.A.G. **Postura e controle postural:desenvolvimento do método qualitativo de avaliação postural.** Disponível em: [www.googleacademico.com.br](http://www.googleacademico.com.br).Acesso em 16.04.2011

GAGEY, PM,Weber B. **Posturologia:Regulação e distúrbios da posição ortostática.** 2. ed.São Paulo:Manole,2000

KISNER, C; COLBY, L.A.**Exercícios Terapêuticos: fundamentos e técnicas.**São Paulo: Manole,1998

MARÇAL-DOMINE, Mônica B. **Proprioception, perception et lecture du corpos – application à la formation de l'acteur.** Sarrebruck, Editions Universitaires Européennes – EUE, 2012.

SILVA, C. A. et al. **A importância da avaliação motora em escolares.** Rev. Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, v. 7, n. 26, p. 137-146, 2006.

SOUCHARD, P.O **Stretching Global Ativo.** São Paulo: Manole,1996

TRIBASTONE, F. **Tratado de Exercícios Corretivos Aplicados à Reeducação Motora Postural.** São Paulo:Manole. 2001.