



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Projeto consciência corporal: alívio das tensões e interiorização pessoal

Fernanda Elisa Ribeiro¹, Mariana Romanholi Palma², Larissa Ruiz Teixeira³, Mariane Fátima da Silva Araújo⁴, Alessandra Madia Mantovani⁵, Cristina Elena Prado Teles Fregonesi⁶

1. Presidente Prudente - SP, Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Estadual Paulista, Discente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu (nível mestrado) em Fisioterapia, fe.e.ribeiro@hotmail.com.

2. Presidente Prudente - SP, Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Estadual Paulista, Discente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu (nível mestrado) em Fisioterapia, marianaromanholi@hotmail.com.

3. Presidente Prudente - SP, Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Estadual Paulista, Discente de Graduação em Fisioterapia, lari.ruizt@hotmail.com, Bolsista de Extensão Universitária PROEX.

4. Presidente Prudente - SP, Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Estadual Paulista, Discente do Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Fisioterapia, mari.fati@hotmail.com.

5. Rio Claro - SP, Universidade Estadual Paulista, Discente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu (nível doutorado) do Instituto de Biociências, leka_indy@hotmail.com.

6. Presidente Prudente - SP, Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Estadual Paulista, Docente do Departamento de Fisioterapia, cristina@fct.unesp.br.

Eixo: 2 - "Os Valores para Teorias e Práticas Vitais"

Resumo

Terapias mente-corpo são consideradas modalidades de baixa intensidade que compreendem a saúde no aspecto físico e mental. A Terapia de Consciência Corporal (TCC) também se baseia neste princípio e tem como propósito restabelecer equilíbrio entre mente e corpo e, assim, promover benefícios à saúde. Perante aos efeitos positivos que a TCC tem propiciado à saúde, o Projeto de Extensão Universitária "Projeto consciência corporal: alívio das tensões e interiorização pessoal", da Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT) da Universidade Estadual Paulista (UNESP) de Presidente Prudente, permite aos participantes o contato com esta modalidade terapêutica. Objetivo: Verificar o perfil físico e emocional dos participantes de um Projeto de Extensão Universitária da FCT/UNESP, a fim de verificar, futuramente, os possíveis benefícios gerados após um período de intervenção. Métodos: Participam indivíduos com interesse em aumentar sua percepção corporal por meio da prática da TCC (mulheres que realizaram cirurgia por de câncer de mama, indivíduos com patologias musculoesqueléticas, bem como pessoas sem patologias detectadas). Para análise do perfil físico, avaliou-se índice de massa corporal (IMC), flexibilidade lateral de tronco e de cadeia posterior (banco de Wells). Para o perfil emocional, foram avaliados sintomas de estresse (Inventário de Sintomas de Stress de Lipp - ISSL), ansiedade e depressão (Hospital Anxiety and Depression Scale - HADS). Resultados: Evidenciou-se que as participantes (n=14), com idade média de

39,14±17,11 anos, apresentam sobrepeso (IMC 25,05±4,37 kg/m²), flexibilidade lateral de tronco direita (18,17±5,82 cm) e esquerda (18,50±5,10 cm) similares, pouca flexibilidade de cadeia posterior (24,43±10,36 cm), sintomas de estresse (fase de resistência 57,14% e fase de exaustão 7,14%), ansiedade (57,14%) e depressão (21,43%). Conclusão: As variáveis investigadas a respeito do perfil físico e emocional sugerem atenção ao estado de saúde das participantes, visto que foram verificadas condição de sobrepeso, limitada flexibilidade, elevados níveis de estresse e ansiedade e considerável estado de depressão.

Palavras Chave: *estresse, saúde, terapias mente-corpo.*

Abstract

Mind-body therapies are considered low intensity modalities that comprise health in the physical and mental aspect. The Body Awareness Therapy (CBT) is also based on this principle and aims to restore balance between mind and body and thus promote health benefits. Given the positive effects that TCC has provided health, the University Extension Project "Project body awareness: easing of tensions and personal internalization", the Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT) da Universidade Estadual Paulista (UNESP) of Presidente Prudente, allows participants into contact with this treatment modality. Objective: To determine the physical and emotional profile of participants in the University Extension Project "Project body awareness: easing of tensions and



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



personal internalization" of the FCT / UNESP, in order to verify in the future, the potential benefits generated after an intervention period. Methods: Participants are individuals interested in increasing your body awareness through the practice of TCC (women who underwent surgery for breast cancer, individuals with musculoskeletal diseases, as well as people with no detected pathologies). To analyze the physical profile, we evaluated body mass index (BMI), lateral trunk flexibility and posterior chain (Wells bank). To the emotional profile were evaluated symptoms of stress (Inventário de Sintomas de Stress de Lipp - ISSL), anxiety and depression (Hospital Anxiety and Depression Scale - HADS). Results: Became evident that the participants ($n = 14$), mean age 39.14 ± 17.11 years, are overweight (BMI $25.05 \pm 4.37 \text{ kg} / \text{m}^2$), lateral flexibility right trunk ($18.17 \pm 5.82 \text{ cm}$) and left ($18.50 \pm 5.10 \text{ cm}$) similars, little posterior chain flexibility ($24.43 \pm 10.36 \text{ cm}$), stress symptoms (resistance phase and 57.14% exhaustion phase 7.14%), anxiety (57.14%) and depression (21.43%). Conclusion: The variables investigated about the physical and emotional profile suggests attention to the health status of participants, as were verified overweight condition, limited flexibility, high levels of stress and anxiety and considerable level of depression.

Keywords: *health, mind-body therapies, stress*

Introdução

A inatividade física é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o quarto principal fator de risco para a mortalidade no mundo e um dos fatores de risco para doenças não transmissíveis (WHO, 2015). As consequências da inatividade física repercutem na saúde física e mental, de modo que se associa a distúrbios metabólicos como pressão arterial elevada e aumento do nível glicêmico, bem como a sintomas psicológicos como estresse, depressão, baixa autoestima e diminuição de bem-estar mental (DUCLOS et al, 2013; PAUMARD, 2014).

Desta forma, evidencia-se a importância da prática de atividade física como meio para manutenção das funções vitais e obtenção de estilo de vida saudável (MARTÍNEZ-LOPEZ et al, 2015). São conhecidos os benefícios que modalidades como caminhada e corrida proporcionam à saúde, no entanto, estudos que investigam práticas de intensidade mais baixa como tai-chi, yoga, qigong e técnicas de relaxamento também têm demonstrado resultados satisfatórios em diversas condições clínicas (WOLF; WOHLFART, 2014; PATIL; MANJUNATHA; DAS, 2015; AZIMZADEH et al., 2015; FREEMAN et al., 2014; CRAMER et al., 2013). Tais técnicas são consideradas terapias mente-corpo, uma vez que

compreendem a saúde no aspecto físico e mental, para isso, utilizam recursos como movimentos, padrões respiratórios, consciência do corpo e meditação (LIU et al, 2015; NERY et al, 2015; PONZIO et al, 2015; CRAMER et al, 2013; SIEGEL et al, 2015).

A Terapia de Consciência Corporal (TCC), desenvolvida em meados de 1970 pelo psicanalista Dropsy, também adota estes princípios e tem como propósito aumentar a auto-consciência física e mental para que sejam restabelecidos o equilíbrio, liberdade e a harmonia entre corpo e mente (GYLLENSTEN, HANSSON, EKDAHL, 2003; LINDVALL, CARLSSON, FORSBERG, 2015). Durante a TCC são experimentados movimentos lentos, massagens, consciência da estabilidade postural e da respiração (DANIELSSON et al., 2014; GYLLENSTEN; HANSSON; EKDAHL, 2003).

A terapia, que pode ser realizada individualmente ou em grupo, têm seus movimentos simples e podem ser executados em posição supina, sentada ou em pé (LINDVALL; CARLSSON; FORSBERG, 2015; ROXENDAL, 1985). As experiências corporais, somadas às sensações que são despertadas ao longo da TCC, possibilitam ao indivíduo desenvolver uma percepção mais positiva de seu corpo e de si mesmo (COURTOIS; COOLS; CALSIUS, 2015).

Estudos têm demonstrado os efeitos da TCC em indivíduos com esquizofrenia, depressão, fibromialgia, acidente vascular cerebral (AVC), disfunção articular, síndrome da imunodeficiência humana (HIV) e do intestino irritável (YAMAMOTO; KAGANOI; NARA, 2015; HEDLUND; GYLLENSTEN, 2013; DANIELSSON et al., 2014; COURTOIS; COOLS; CALSIUS, 2015; LINDVALL; CARLSSON; FORSBERG, 2015; STRAND et al., 2015; PRICE et al., 2013; ERIKSSON et al., 2004). Há relatos de que a técnica tenha promovido benefícios em questões físicas e psicológicas como equilíbrio, postura, dor, percepção corporal, bem-estar, tranquilidade, relaxamento e concentração (LINDVALL; CARLSSON; FORSBERG, 2015; COURTOIS; COOLS; CALSIUS, 2015; ERIKSSON et al., 2004; HEDLUND; GYLLENSTEN, 2013).

Diferente das técnicas terapêuticas convencionais, que atuam diretamente sobre os conflitos e as manifestações decorrentes da patologia, o processo de tratamento da TCC se dá pela ativação de recursos saudáveis que direcionam o indivíduo a explorar sua identidade, de modo que sejam considerados os sintomas corporais, bem como as próprias reflexões do indivíduo (ROXENDAL, 1985).

Diante dos efeitos que a TCC têm demonstrado em relação à saúde física e mental, com aumento da percepção corporal e da interiorização pessoal, esta técnica se apresenta como uma alternativa clínica, segura e de baixo custo para intervir de maneira global na saúde. Assim, o Projeto de Extensão



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Universitária, intitulado "Projeto consciência corporal: alívio das tensões e interiorização pessoal", da Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT) da Universidade Estadual Paulista (UNESP), campus de Presidente Prudente, permite aos participantes o contato direto com tal modalidade terapêutica.

Objetivos

Verificar o perfil físico e emocional dos participantes do Projeto de Extensão Universitária "Projeto consciência corporal: alívio das tensões e interiorização pessoal", da FCT/UNESP, a fim de verificar, futuramente, os possíveis benefícios gerados após um período de intervenção.

Material e Métodos

Sujeitos

Participam deste estudo pessoas com interesse em aumentar sua percepção corporal por meio de práticas alternativas para melhoria do bem estar físico emocional. A população é composta por mulheres submetidas à cirurgia para retirada de câncer de mama, com patologias musculoesqueléticas (escoliose e hérnia de disco), bem como indivíduos sem patologias detectadas.

Avaliações

Para a coleta de dados, foi utilizada uma ficha de avaliação contendo dados pessoais, antropométricos e condições de saúde. Foi calculado o índice de massa corporal (IMC) e avaliada a flexibilidade lateral do tronco e da cadeia posterior. Para avaliação dos níveis de ansiedade e depressão foi aplicada a *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) e para verificar os níveis de estresse, aplicou-se o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL).

- Índice de Massa Corporal (IMC)

O IMC das participantes foi obtido por meio do peso (em quilogramas) dividido pelo quadrado da altura (em metros) (WHO, 2015).

- Flexibilidade lateral

Para avaliar a flexibilidade lateral de tronco, o indivíduo permaneceu em posição ortostática, pés separados com distância de 20 centímetros, rodados externamente a 16º (pés em posição nominal) (FERREIRA; BARELA; BARELA, 2013), com os braços estendidos ao lado do corpo. Inicialmente, marcou-se a posição da extremidade do dedo médio na lateral da coxa e, após a participante realizar a inclinação lateral máxima de tronco, marcou-se a posição final da extremidade do dedo. Com a fita métrica, foi medida (em centímetros) a distância entre a marca pré e pós-inclinação lateral, verificando a flexibilidade do tronco à direita e esquerda (DANIELSSON; ROMBERG; NACHEMSON, 2006).

- Flexibilidade de cadeia posterior (banco de Wells)

Para verificar a flexibilidade da cadeia posterior, o banco de Wells (Sanny®) foi posicionado no chão, em contato com a parede. A participante foi orientada a sentar-se no chão e posicionar os pés na superfície anterior e vertical do banco, com os membros inferiores em extensão de joelho e braços em extensão, com as mãos apoiadas sobre a superfície horizontal do equipamento, tocando o escalímetro. A partir desta posição, solicitou-se que a participante realizasse flexão de tronco, com a cabeça entre os braços e joelhos estendidos, movendo o escalímetro até o máximo de sua flexão. O procedimento foi realizado três vezes, sendo considerada a maior medida (em centímetros) de flexibilidade obtida (NOGUEIRA; NAVEGA, 2011).

- Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

A HADS é composta por 14 itens, sendo sete indicadores de ansiedade e sete de depressão. Para cada item, contém quatro opções de resposta que podem ser pontuadas de 0-3, sendo 21 a pontuação máxima para ansiedade e/ou depressão. Os sintomas de ansiedade e depressão são classificados como "normal" se estiverem entre 0 e 7, "leve" entre 8 e 10, "moderado" entre 11 e 14 e "grave" entre 15 e 21 (PAIS-RIBEIRO et al., 2007).

- Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL)

O ISSL é composto por três quadros que representam as três fases de estresse: alerta, resistência e exaustão. Os quadros contêm sintomas físicos e psicológicos que o indivíduo possa ter experimentado nas últimas 24 horas, última semana e último mês. A classificação para as fases ocorre em consequência da quantidade de itens assinalados em cada quadro, sendo, 7 itens ou mais para "alerta", 4 ou mais para "resistência" e 9 ou mais para "exaustão" (LIPP; TANGANELLI, 2002).

Resultados e Discussão

Este projeto conta, atualmente, com a participação de 14 indivíduos do sexo feminino, com idade média de 39,14±17,11 anos. Entre estes estão sujeitos com escoliose tóraco-lombar (n=1), hérnia de disco cervical (n=1), mulheres submetidas à cirurgia de câncer de mama (n=8) e sem patologias (n=4). Os dados antropométricos e a variação da flexibilidade são expostos na tabela 1.

IMC (kg/m ²)	ILD (cm)	ILE (cm)	Banco de Wells (cm)
25,05±4,37	18,17±5,82	18,50±5,10	24,43±10,36

Tabela 1. Média e desvio padrão do IMC e dos testes de flexibilidade de inclinação lateral e cadeia posterior (banco de Wells) de participantes do Projeto de Extensão Universitária "Projeto consciência corporal: alívio das tensões e interiorização pessoal". n=14



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Legenda: IMC - índice de massa corpórea; ILD - inclinação lateral direita; ILE - inclinação lateral esquerda.

Os dados referentes ao inventário de estresse de Lipp e da escala de ansiedade e depressão estão apresentados nas tabelas 2 e 3, respectivamente.

	% indivíduos
Sem estresse	35,72
Fase I - Alerta	0
Fase II - Resistência	57,14
Fase III - Exaustão	7,14

Tabela 2. Percentual de indivíduos em cada fase de estresse, segundo o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL), de participantes do Projeto de Extensão Universitária "Projeto consciência corporal: alívio das tensões e interiorização pessoal". n=14

Sintoma	% indivíduos
Ansiedade	57,14
Depressão	21,43

Tabela 3. Percentual de indivíduos que apresentam sintomas de ansiedade e depressão segundo a Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar (HADS), de participantes do Projeto de Extensão Universitária "Projeto consciência corporal: alívio das tensões e interiorização pessoal". n=14

O percentual de indivíduos que apresentam, concomitantemente, sintomas de ansiedade e depressão foi de 21,43% e 42,85% não apresentaram tais sintomas.

A partir da avaliação do perfil físico foi possível verificar que a média de IMC ($25,05 \pm 4,37$) das participantes encontra-se na categoria sobrepeso, a flexibilidade lateral de tronco entre os lados direito ($18,17 \pm 5,82$) e esquerdo ($18,50 \pm 5,10$) mostraram-se similares, enquanto que, segundo os parâmetros pré-estabelecidos pelo equipamento (Sanny®), a flexibilidade de cadeia posterior ($24,43 \pm 10,36$) apresentou nível menor que a média ideal para a média de idade ($39,14 \pm 17,11$) das participantes (WHO, 2015). Sobre o perfil emocional, foi constatado um percentual elevado de indivíduos com sintomas de estresse (64,28%) e ansiedade (57,14%). O índice de sintomas de depressão (21,43%) apresentou-se inferior em relação aos demais sintomas.

A OMS estabelece a categoria sobrepeso para valores de 25 – 29,99 kg/m² e, a partir destes níveis, considera aumentados os riscos para a saúde (WHO, 2015). As participantes deste estudo encontram-se nesta condição, fato que demanda atenção aos hábitos de vida, uma vez que comportamentos não saudáveis como falta de exercício físico e alimentação pouco nutritiva, rica em açúcares e gordura, podem induzir à obesidade, colesterol, hipertensão e osteoporose mais tardiamente (PARK; CHOI-KWON; HAN, 2015). Assim como tais consequências, a diminuição de flexibilidade também está relacionada ao sedentarismo e aumento de peso corporal, o que pode justificar a baixa flexibilidade

apresentada pela amostra deste estudo (VAQUERO-CRISTÓBAL et al., 2013).

Além dos comprometimentos físicos, o excesso de peso está associado a complicações psicossociais como distúrbios alimentares, ansiedade, depressão e baixa autoestima (BARBERO; LÓPEZ DE MESA; AZCONA, 2015). Tais evidências podem fundamentar os achados deste estudo, em que as participantes apresentaram elevados níveis de estresse, ansiedade e considerável percentual de depressão.

Também deve ser considerado como influência no perfil emocional desta amostra o fato de que mais da metade (57,14%) das participantes realizaram cirurgia para retirada de câncer de mama. A partir do diagnóstico de câncer há ocorrência de conflitos emocionais. A mutilação provoca sentimentos de inadequação da imagem corporal, medo de recorrência da doença e sintomas de ansiedade e estresse (CAPAROSSI et al., 2014).

Diante dos achados deste estudo, é possível verificar perturbações físicas e psicológicas nos indivíduos avaliados, o que sugere a necessidade de restabelecimento de suas condições de saúde. Para este efeito, a TCC pode ser eficiente por se tratar de uma técnica integrativa, em que os benefícios podem atingir aspectos físicos e mentais. É esperado que seus recursos, como movimentos lentos associados à consciência corporal e mental, estabilidade postural e respiração, promovam melhoria na flexibilidade e nos sintomas emocionais dos participantes (DANIELSSON et al., 2014; CATALAN-MATAMOROS et al., 2011).

Esperamos que a população com diferentes patologias, ou mesmo sem, possa se beneficiar com o recurso de TCC oferecido pelo projeto. Dados referentes aos momentos pós-intervenção estão sendo compilados e tabulados e serão acrescentados numa análise futura.

As limitações deste estudo estão associadas às análises baseadas no IMC, que foi relacionado ao nível de gordura corporal e à condição física do indivíduo. Porém, a análise do IMC utilizada para este fim não é totalmente segura, uma vez que ao considerar apenas as variáveis "peso" e "altura", adota-se que valores de IMC acima de determinados índices estarão sempre associados à gordura e não se considera, por exemplo, o aumento de massa muscular (VAQUERO-CRISTÓBAL et al., 2013). Por este motivo, sugere-se que em estudos futuros sejam utilizados, além de IMC, outros métodos para avaliar o índice de gordura corporal, como medida da circunferência abdominal e/ou relação cintura quadril (WHO, 2011).

Conclusões

As variáveis investigadas a respeito do perfil físico e emocional sugerem atenção ao estado de saúde das



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



participantes, visto que foram verificados condição de sobrepeso, limitada flexibilidade, elevados níveis de estresse e ansiedade e considerável estado de depressão.

Agradecimentos

Agradecemos a Pró-Reitoria de Extensão por permitir a realização do "Projeto consciência corporal: alívio das tensões e interiorização pessoal" e, assim, possibilitar a elaboração deste trabalho.



AZIMZADEH, E. et al. Effect of Tai Chi Chuan on balance in women with multiple sclerosis. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 21, n. 1, p. 57-60, 2015. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388114000632>>. Acesso em: 15/07/2015

BARBERO HERRANZ, A.; LÓPEZ DE MESA, M.R.; AZCONA SAN JULIÁN, C. Influencia del exceso de peso en la calidad de vida relacionada con la salud de los adolescentes. **Anales de Pediatría (English Edition)**, v. 82, n. 3, p. 131-138, 2015. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403314003348>>. Acesso em: 15/07/2015.

CAPAROSSI, J. A.M. et al. Mastectomia e a incidência de transtorno de estresse pós-traumático. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v.15, n. 3, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645-00862014000300019&script=sci_arttext>. Acesso em: 17/07/2015.

CATALAN-MATAMOROS, D. et al. A pilot study on the effect of Basic Body Awareness Therapy in patients with eating disorders: a randomized controlled Trial. **Clinical Rehabilitation**, v.25, n.7, p.617-626, 2011. Disponível em: <<http://cre.sagepub.com/content/25/7/617.long>>. Acesso em: 20/07/2015.

COURTOIS, I.; COOLS, F.; CALSIUS, J. Effectiveness of body awareness interventions in fibromyalgia and chronic fatigue syndrome: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v.19, n.1, p.35-56, 2015. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859214000552>>. Acesso em: 20/07/2015.

CRAMER, H. et al. Characteristics of patients with internal diseases who use relaxation techniques as a coping strategy. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 21, n. 5, p. 481-486, 2013. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229913001234>>. Acesso em: 19/07/2015.

DANIELSSON, A. J.; ROMBERG, K.; NACHEMSON, A.L. Spinal range of motion, muscle endurance, and back pain and function at least 20 years after fusion or brace treatment for adolescent idiopathic scoliosis: a case-control study. *Spine (Philadelphia 1976)*, v. 31, n. 3, p. 275-83, 2006. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16449899>>. Acesso em: 12/07/2015.

DANIELSSON, L. et al. Exercise or basic body awareness therapy as add-on treatment for major depression: A controlled study. **Journal of Affective Disorders**, v.168, p. 98-106, 2014.

Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032714004170>>. Acesso em: 12/07/2015.

DUCLOS, M. et al. Physical activity and type 2 diabetes. Recommendations of the SFD (Francophone Diabetes Society) diabetes and physical activity working group. **Diabetes & Metabolism**, v.39, n.3, p.205-216, 2013. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23643351>>. Acesso em: 14/07/2015.

ERIKSSON, E. et al. Body Awareness Therapy (BAT) - A new strategy for relief of symptoms in ibs patients. **Journal of Psychosomatic Research (Abstract)**, v. 56, n.6, p.637-638, 2004. Disponível em: <<http://www.wjnet.com/1007-9327/full/v13/i23/3206.htm>>. Acesso em: 20/07/2015.

FERREIRA, D. M. A.; BARELA, A. M. F.; BARELA, J. A. Influência de calços na orientação postural de indivíduos com escoliose idiopática. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 26, n. 2, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-51502013000200011&script=sci_arttext>. Acesso em: 20/07/2015.

FREEMAN, S. R. et al. Sit, breathe, smile: Effects of single and weekly seated Qigong on blood pressure and quality of life in long-term care. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 20, n. 1, p. 48-53, 2014. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174438811300073X>>. Acesso em: 21/07/2015.

GYLLENSTEN, A.L.; HANSSON, L.; EKDAHL, C. Patient experiences of basic body awareness therapy and the relationship with the physiotherapist. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v.7, n.3, p. 173-183, 2003. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859202000682>>. Acesso em: 18/07/2015.

HEDLUND, L.; GYLLENSTEN, A.L. The physiotherapists' experience of Basic Body Awareness Therapy in patients with schizophrenia and schizophrenia spectrum disorders. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v.17, n.2, p.169-176, 2013. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S136085921200229X>>. Acesso em: 19/07/2015.

LINDVALL, M. A.; CARLSSON, A. A.; FORSBERG, A. Basic Body Awareness Therapy for patients with stroke: Experiences among participating patients and physiotherapists. **Journal of Bodywork and Movement Therapies** (Disponível online), 2015. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S136085921500159X>> Acesso em: 23/07/2015.

LIPP, M.E.N.; TANGANELLI, S. Stress e Qualidade de Vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: Diferenças entre Homens e Mulheres. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.15, n.3, p.537-548, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/prc/v15n3/a08v15n3.pdf>>. Acesso em: 24/07/2015.

LIU, X. et al. A systematic review and meta-analysis of the effects of Qigong and Tai Chi for depressive symptoms. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 23, n.4, p. 516-534, 2015. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229915000825>>. Acesso em: 23/07/2015.

MARTÍNEZ-LÓPEZ, E.J. et al. Association of low weekly physical activity and sedentary lifestyle with self-perceived health, pain, and well-being in a Spanish teenage population. **Science & Sports** – disponível online Jul. 2015. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0765159715000970>>. Acesso em 10/07/2015.

NERY, R. M. et al. Tai Chi Chuan improves functional capacity after myocardial infarction: A randomized clinical trial. **American Heart Journal**, v. 169, n.6, p.854-860, 2015. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002870315001726>>. Acesso em: 15/07/2015.