A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BORGES, Ana Paula Bigheti dos Santos. INTEGRAÇÃO ENTRE CORPO E EMOÇÕES POR MEIO DE GRUPO DE MOVIMENTO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DURANTE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

ANA PAULA BIGHETI DOS SANTOS BORGES

Integração entre Corpo e Emoções por meio de Grupo de Movimento em Atletas de Alto Rendimento durante a Pandemia de Coronavírus

ARARAQUARA 2022

INDICE

RESUMO 3
PALAVRAS-CHAVE 3
INTRODUÇÃO 4
1. JUSTIFICATIVA 6
2. OBJETIVOS 6
3. METODOLOGIA / FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA 7
4. DESENVOLVIMENTO 7
5. ATENDIMENTOS – O CORPO EM MOVIMENTO 8
6. RESULTADO 17
CONCLUSAO 19
BIBLIOGRAFIA INICIAL 20

RESUMO

O trabalho consiste em apresentar os resultados de uma pesquisa e atendimentos realizadas com seis atletas profissionais de *Beach Tênnis*, através de intervenções em grupo e vivenciais; teve a intenção de investigar e ajudar os atletas em suas angústias e medos que se apresentaram durante o período de isolamento social, em decorrência da pandemia por coronavírus. Também visando atuar em um trabalho de profilaxia e preparação para o retorno às atividades de treinos e torneios e, assim, desenvolver a propriocepção, alívio de tensões, medos e desbloqueios energéticos, físicos e emocionais, com o objetivo de aprimorar habilidades de motivação, concentração e auto-regulação nos atletas. Como base teórica foi utilizada as bibliografias de Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Stanley Keleman, Claudio Melo Wagner e demais autores da Psicologia Corporal, que contribuíram para este tema.

PALAVRAS-CHAVE

Corpo; Emoções; Atleta; Grupo de movimento; Caráter; Integração.

INTRODUÇÃO

A base teórica e prática deste trabalho esta diretamente relacionada à Psicologia Corporal, que é uma das linhas da psicologia clínica que aborda o ser humano como uma unidade, em que o corpo, a mente e o fluxo energético formam um sistema integrado, sendo o corpo o representante das tensões e repressões sofridas no processo de desenvolvimento do indivíduo. Esta teoria foi idealizada pelo médico austríaco Wilhelm Reich (1897 – 1957) e é estudada e difundida por teóricos da psicanálise que trouxerem ampla contribuição para o aprofundamento e novos entendimentos desta teoria. Pode-se dizer que a base deste estudo está em analisar como um dado indivíduo se expressa, de forma a apresentar suas emoções através da mobilidade de seu corpo. (LOWEN, 1977).

A idéia de integrar a Psicologia do Esporte a teoria e práticas da Psicologia Corporal se deu a partir de uma percepção e necessidade desta aluna em integrar conteúdos emocionais às expressões corporais.

O início do pensamento aconteceu no momento em que surgiu o interesse pela Formação em Psicologia Corporal, como sendo uma ferramenta para atuação na área do desporto, porém com o decorrer do curso, as vivências corporais e o conteúdo teórico foram revelando as necessidades pessoais que estavam presentes nesta busca. Foi possível encontrar onde o corpo enrijecia e quais emoções estavam presentes ali, constituindo as couraças e formando o caráter.

A expressão couraça pode ser entendida como uma estrutura que representa uma repressão do fluxo energético do indivíduo, causando êxtase no fluxo vegetativo, bem como nas expressões emocionais. A formação da couraça se desenvolve na infância e vai se estruturando e enrijecendo conforme as vivências pessoais de cada ser, podendo estar acompanhada de rigidez muscular e distanciamento das sensações corporais e emocionais. Ela atua como um mecanismo de proteção do indivíduo contra frustrações momentâneas das necessidades básicas e que acabam formando um registro de bloqueio se não forem resignificadas ou atendidas de forma adequada.

Já o caráter, conforme foi descrito por Reich (1953/ 1998), é um mecanismo de defesa narcísico e especificamente do ego. Consiste na síntese das experiências emocionais infantis

do indivíduo que auxiliaram naquele momento na resolução de alguma angústia intensa vivida.

Através dos estudos do funcionamento neurovegetativo, fluxo energético, mobilidade e rigidez muscular e a influência que as vivências e emoções trazem de bloqueio ou fluidez para o individuo, foi possível estabelecer uma relação com o funcionamento do atleta e assim deu-se início a análise destes mecanismos na atuação da psicologia do esporte.

A psicologia do esporte surgiu no início do século XX, na Rússia e nos Estados Unidos, sendo introduzida no Brasil por João Carvalhaes, profissional da área, especializado em psicometria, e na época, membro da comissão técnica da seleção brasileira na Copa do Mundo de Futebol de 1958, quando o Brasil recebeu seu primeiro título. É tida como uma ciência nova, pois estudos e aplicações das atividades mais detalhadas tiveram início nos anos 80, desenvolvendo-se como disciplina e tornando-se presente no meio esportivo nos anos 90 e sendo reconhecida como uma especialidade da psicologia somente em 2000 (RUBIO, 2002).

A Psicologia do Esporte é a ciência que investiga as causas e os efeitos dos pensamentos e comportamentos do indivíduo, durante e após a prática da atividade física, seja esta de caráter recreativo ou competitivo. Visa entender como os fatores psicológicos afetam o rendimento dos atletas, para assim propor alternativas para o atendimento a estas necessidades (CRUZ, 1997).

É uma área da psicologia que visa promover a saúde, a comunicação, as relações interpessoais, a liderança e a melhora do desempenho esportivo.

Neste contexto, o psicólogo do esporte vai trabalhar com os atletas e comissão técnica a melhor forma de se comportar, reconhecer e utilizar as suas capacidades. Vai também auxiliá-los a desenvolver técnicas e habilidades de controle emocional, concentração, foco, consciência corporal e planejamento das metas e objetivos, pessoais e grupais.

A atuação do psicólogo do esporte se faz presente em diversas áreas, como: esportes de alto rendimento, esportes individuais, academias de ginástica, reabilitação, prevenção e promoção de saúde, escolas, recreação, bem como pesquisas e atividades multidisciplinares.

Manter o atleta em equilíbrio físico e emocional e fazendo uso adequado de suas capacidades e competências, visando o alto rendimento de sua prática esportiva, é uma das principais atividades do psicólogo do esporte.

E, nesse cenário de atuação, o psicólogo dispõe de diversas ferramentas de uso prático e teórico, as quais embasam sua atuação. No presente trabalho, serão utilizadas as bases teóricas e práticas da Psicologia Corporal, apresentada por Wilhelm Reich e autores contemporâneos.

Sendo os indivíduos bio – psico- sociais e assim se relacionam com o mundo por meio dos seus sentidos: tato, olfato, audição, visão e paladar; e através de suas ações, pensamentos e emoções. O foco deste estudo é observar como as emoções, cargas e descargas energéticas influenciam na mobilidade do organismo e através desta análise propor exercícios e actings para buscar a auto-regulação.

1. JUSTIFICATIVA

Para este estudo nas práticas esportivas se faz necessário conhecer onde acontece a êxtase do movimento do atleta, como as emoções influenciam nas ações e a interação dos indivíduos com o meio e com a equipe. O uso da técnica Grupo de Movimento, idealizada por Alexander Lowen (1977), foi utilizada como principal ferramenta para que através dos resultados obtidos se possa desenvolver de forma fluida e bem direcionada o potencial energético de cada atleta na prática desportiva.

2. OBJETIVOS

a) Geral: Facilitar o processo de desenvolvimento dos atletas nas áreas bio, psico, social e da equipe.

b) Objetivo específico: Desenvolver atividades em grupo e atendimento individual (quando necessário). Por meio de Grupo de Movimento, ampliar a percepção do atleta de suas angústias e limitações pessoais em relação ao rendimento desportivo, promover o desenvolvimento de habilidades emocionais, sociais e corporais do atleta, trabalhar o controle do estresse, identificar fatores que interferem no desempenho, buscando o reequilíbrio

energético e autorregulação. E através da análise dos resultados apresentar um diagnóstico de funcionamento de cada atleta e da equipe.

3. METODOLOGIA / FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O desenvolvimento deste trabalho aconteceu por meio de atendimentos em grupo, utilizando técnicas de desenvolvimento de grupo e práticas da Psicologia Corporal, bem como atendimentos individuais quando necessário, de forma online, respeitando o distanciamento social necessário no momento.

Foi utilizado Grupo de Movimento com base teórica na Bioenergética, descrita por Alexander Lowen, os Actings da Vegetoterapia e as bases teóricas de Stanley Keleman.

Foram realizados 08 encontros online, através de aplicativo destinado a contatar as pessoas de forma virtual.

4. DESENVOLVIMENTO

Inicialmente se realizou uma entrevista individual com técnico da equipe para que ele apresentasse o esporte *Beach Tênnis* à psicóloga. Nesta entrevista, a mesma fez um levantamento das principais queixas dos atletas e necessidades da equipe para, então, apresentar a proposta de trabalho a ser desenvolvida. Foram duas reuniões, uma presencial e a outra de forma virtual, através de um aplicativo de reuniões conectado à internet. Ficou acordado que, devido ao momento de isolamento social, em decorrência da pandemia por coronavírus, todos os encontros com a equipe aconteceriam também de forma virtual.

Em continuidade, realizou-se uma entrevista individual com cada atleta para anamnese, visando conhecer a história de vida, objetivos e expectativas de cada membro componente da equipe.

Ao analisar cada perfil individualmente, foi possível observar uma prevalência de perfis de rigidez, com traços narcísicos como também certo nível de fragilidade e insegurança. Foi possível perceber tensão nos ombros e pescoço, bem como um discurso carregado de desânimo e de necessidade de reconhecimento.

As falas apresentaram certo nível de ansiedade e tensão podendo indicar uma libido contida e sem descarga adequada. A tensão nos ombros e pescoço pode indicar um bloqueio na ponte endodérmica e ectodérmica. Conforme descrito pela Biossíntese, ectoderme esta relacionado com a formação do cérebro e é de onde flui o fluxo perceptivo e de pensamento e a conexão com a endoderme é feita através da garganta/ pescoço e esta relacionada a formação dos pulmões, diafragma e vísceras, responsável pelo fluxo emocional e sentimentos. Bloqueios neste processo possivelmente trará sentimento de falta de concentração e dificuldade em perceber as emoções, pois os músculos desta região do corpo representam um bloqueio da conexão entre emoção e pensamento / ação e emoção.

A equipe é composta por oito membros:o técnico com 52 anos, a auxiliar técnica de 51 anos e seis atletas com idades entre 17 e 25 anos.

5. ATENDIMENTOS – O CORPO EM MOVIMENTO

1º Encontro:

A primeira reunião com a equipe seguiu o seguinte protocolo:

Apresentação do trabalho a ser desenvolvido pela psicóloga. Cada membro expôs como estava se sentindo fisicamente e emocionalmente e cada um apresentou suas expectativas em relação ao trabalho a ser realizado.

Relataram que iniciaram o ano de 2020 com muita energia e otimismo, pois se sentiam tecnicamente muito bem preparados para os torneios previstos para o ano, porém com a interrupção dos treinos e cancelamento dos jogos, devido à pandemia, surgiram sentimentos de desânimo, cansaço, ansiedade, confusão e frustração.

Após a investigação inicial, observou-se no grupo comportamentos de dispersão e desconfiança, bem como um discurso carregado de ansiedade. Diante dessa percepção, a psicóloga sentiu a necessidade de promover uma aproximação e percepção de si para uma conexão com as bases que os sustentam. Então se realizou um exercício em pé, com uma primeira orientação sobre o *grounding* e sua conceituação, conforme apresentado por Alexander Lowen, no livro *Exercícios de Bioenergética*, como sendo “o contato com o chão

e, a partir deste contato, a conscientização do corpo embasado”... (LOWEN, 1985). Utilizado para uma observação corporal inicial, com objetivo de verificar a postura, posição das pernas, pés, braços e respiração. Foi pedido para respirassem nesta posição e se percebessem no próprio eixo.

Ao final do exercício, relataram dores na região torácica e nas pernas, tornozelos e joelhos, que são considerados membros conectores e podem estar relacionados à rigidez a mudanças. Foi solicitado que cada um falasse em uma palavra o que estava sentindo e estas foram: “gratidão”, “expectativa”, “positividade”, “confiança”, “animado”, “ansiosa” e “confiante”.

Pode-se observar uma falta de estrutura e objetividade no grupo. Tiveram vários momentos de risadas e dispersão, o que demonstrou uma possível insegurança em relação ao trabalho que estava sendo pedido. Apresentaram traços de falta de contato entre as emoções e capacidades físicas, pois quando questionados sobre o que estavam sentindo relataram apenas sensações físicas de dor e apresentaram dificuldade em expressar em palavra o que estavam sentindo. Conseguiram expressar alguns sentimentos mediante uma explicação da importância de perceber as emoções que se manifestam junto às sensações corporais.

O encontro iniciou com certo nível de tensão, que foi sendo trabalhada durante a conversa inicial. A descarga aconteceu parcialmente ao final do exercício, provendo um encerramento ainda com um pouco de tensão, porém com a percepção de que podem se permitir fluir nos próximos encontros.

2º encontro:

O segundo encontro se iniciou com uma conversa onde cada atleta apresentou como se sentiu durante a semana e como estava naquele momento.

Relataram que, com a flexibilização de retorno às atividades, apresentada pelo governo do estado, puderam voltar aos treinos três vezes por semana, porém ainda estão apreensivos. Surgiram sentimentos de ansiedade e cansaço. Diante desses relatos, foi possível identificar a necessidade de terem recurso para encontrarem amparo em si mesmos, por meio da percepção de si no próprio corpo e pensando os próprios pensamentos.

Foi realizado um exercício de propriocepção com objetivo de terem uma noção psico-geografica. Foi pedido para que ficassem em pé, em *grounding* e fizessem três respirações profundas e percebessem o próprio corpo, postura, pontos de tensão e pontos de relaxamento. De olhos abertos, olhando para frente e usando a percepção, fizeram um mapeamento corporal, sentindo os pés apoiados no chão e percebendo como estavam apoiados, posição dos tornozelos, joelhos e quadris. Percebendo o tórax, as costas, a posição dos braços e das mãos. Percepção dos ombros, pescoço e cabeça. Em seguida, sem se moverem, tentando colocar a percepção em 360 graus, perceberam o ambiente em que estavam, sua posição em relação à residência, depois em relação ao bairro, em relação à cidade, ao estado, ao país e ao mundo. Após este mapeamento de si, pediu-se para respirarem profundamente e entrarem em contato com o que estavam sentindo.

Os relatos após a vivência foram os seguintes: dificuldade em ficar em *grounding*, três dos atletas relataram dor quase insuportável no meio das costas, região torácica; um atleta e a auxiliar técnica relataram muita dor na planta dos pés; o técnico sentiu como se o pescoço estivesse afundado nos ombros; uma atleta sentiu bem estar e a outra sentiu uma sensação de ser pequena em um espaço muito grande em volta dela e sentiu medo.

Mediante estes relatos se observou com o grupo pontos de estase energética onde estão tendo dificuldade para entrar em contato com as próprias bases e se manterem firmes em seu eixo. Apresentou-se a importância de estarem em contato com o solo para, a partir daí, perceberam-se em sua existência e se permitirem experimentar o fluxo energético que traz excitação e vitalidade.

As palavras finais neste encontro foram: “foco”, “leveza”, “gratidão”, “bem-estar”, “medo”, “cansaço” e “tranquilidade”.

Pode-se perceber que uma das atletas tem apresentado desconfiança e sensação de medo. Talvez esteja denunciando a possível sombra deste grupo, fazendo papel de porta-voz desta emoção, que, em verdade, está presente no grupo. E as dores demonstrando uma possível rigidez energética.

3º Encontro:

O terceiro encontro teve início com os participantes relatando como ficaram após o encontro passado e o que perceberam de diferença em si mesmos e no desempenho. Relataram uma melhora nos treinos físicos e readaptação à rotina, porém com sentimentos de ansiedade e incertezas.

Apesar dos relatos de melhora na mobilidade física durante os treinos, observou-se certa rigidez na expressão corporal de alguns atletas, juntamente com sentimentos que remetem ao medo.

Sendo assim, realizou-se um exercício de torção corporal com a intenção de trazer mobilidade energética. Iniciou-se o exercício em postura em *grounding* com três respirações profundas. Foi pedido para que fizessem uma leve torção de pescoço, cada um seguindo seu limite; em seguida, torcendo os braços e a lateral do corpo acima da cabeça e para o lado oposto, primeiro o lado direito e depois o esquerdo. Depois torção de tórax para os dois lados, então os joelhos, de forma leve e, para finalizar, os tornozelos. Em cada postura, foi pedido para que respirassem três vezes na posição.

Os relatos após a vivência foram de muita dificuldade para ficarem em *grounding*. A auxiliar técnica não quis realizar a vivência, relatando que estava com muita dor nas costas e que não seria possível fazer os movimentos. O que pode estar demonstrando um traço do caráter resistente do grupo. Um dos atletas sentiu muita dor nos joelhos e dificuldade para deixá-los apontando para frente, segundo ele os joelhos tendiam a ir para dentro e para baixo. Outro atleta relatou muita dor no peito, como se estivesse sem ar. Os demais sentiram-se bem realizando a vivência e não apresentaram limitações.

Foi perguntado sobre o que sentiram durante o exercício e apenas souberam relatar sensações físicas. Quando questionados de outra forma sobre sensações emocionais, não souberam relatar e voltavam as percepções físicas.

Foi feito um momento de conversa sobre o exercício e a importância de entrarem em contato também com as sensações emocionais que surgem durante vivência, com o objetivo

de desenvolverem a integração entre corpo e as emoções como sendo um sistema único e onde se trabalham as estruturas psíquicas, emocionais e energéticas.

As palavras, ao final deste encontro, foram: “cansaço”, “alegria”, “tristeza”, “confusão” e “dispersão”.

Foi possível perceber que, apesar de não conseguirem relatar na hora da vivência o que sentiam, puderam perceber depois do processamento do exercício as sensações que ficaram.

Neste encontro foi possível observar uma elevada carga durante o exercício, podendo acontecer a descarga após o processamento final do encontro onde puderam expressar de forma mais fluida as sensações.

4º Encontro

O quarto encontro se iniciou de forma descontraída e alegre com os atletas relatando um desafio que fizeram entre eles no final de semana. Relataram estarem se sentindo tranquilos, alguns, desanimados e cansados e uma atleta se sentindo triste e desanimada, sendo esta a mesma que demonstrou ser a porta-voz da sombra deste grupo. A auxiliar técnica não participou deste encontro, informando que estava com muita dor nas costas e impossibilitada de realizar os movimentos. Foi feito o convite para que participasse como ouvinte, mas a mesma não aceitou. Esta participante pode estar demonstrando um papel de sabotador do grupo. Este participante pode vir a apresentar atitudes que buscam aliviar a tensão da equipe mas de forma a evitar o enfrentamento das dificuldades, o que pode ocasionar o não alcance dos objetivos da equipe. (PICHON-RIVIERE, 1988)

Percebeu-se o grupo muito cansado, com dificuldade de foco e medo de não alcançar o desempenho desportivo desejado, demonstrando um certo distanciamento de si e da própria potência.

Sendo assim, iniciou-se o exercício fazendo o *grounding* e respirando na posição. A vivência proposta foi bolinha nos pés, com objetivo de desenvolverem apoio e equilíbrio

sobre o próprio eixo e, assim, alinhando-se energeticamente para auxiliar na percepção dos sentimentos e emoções.

A vivência aconteceu de forma tranquila e todos conseguiram fazer sem dificuldade. Os relatos após os exercícios foram os seguintes: “...antes estava me sentindo pregado no chão e agora estou mais leve”; “estava com dor nas pernas e agora me sinto relaxado”; “estava me sentindo flutuando e agora me sinto com os pés no chão”; “estava sentindo maior apoio no pé esquerdo e o direito flutuando e agora sinto equilíbrio..."

A conversa após a vivência foi bastante produtiva. Foi possível perceber o grupo mais concentrado e participativo. Nesse encontro, pode-se perceber melhora no contato com as sensações, pois trouxeram observações e perguntas sobre a vivência, o que deu a possibilidade de se trabalhar a necessidade de identificarem os gatilhos de mal-estar, os bloqueios no desempenho em quadra e a desmotivação.

As palavras finais foram: “leve”, “relaxado”, “equilíbrio”, “firmeza” e “concentração”.

5º Encontro

O quinto encontro se iniciou com uma roda de conversa em que vários atletas relataram estarem cansados, desanimados, sem rotina e sem foco. Ao perceber uma desconexão entre as partes corporais que os compõem e entre o grupo, foi proposto um exercício de respiração.

Foi feito um exercício de respiração, contando quatro tempos para inspiração, para pausa segurando o ar, para expiração e para pausa no vazio, com objetivo de verificar a forma como cada atleta respira e que pode influenciar em seu desempenho de forma negativa.

Alguns atletas relataram bastante dificuldade em realizar o exercício e constataram que não respiram de forma adequada.

Para Keleman (1992, p. 62), “a respiração reflete a função geral de expansão e contração.” Ao observar os padrões respiratórios, conforme descrito por Boadela na Biossíntese, foi possível perceber os indivíduos que apresentam limitações durante o exercício

e a partir disso pode-se analisar onde os bloqueios acontecem. Alguns apresentaram dificuldade na inspiração e em manter-se inspirado o que pode expressar um traço de quem mantem muita carga energética apresentando dificuldades em fazer a descarga adequada e em deixar fluir natural as expressões.

Um atleta relatou formigamento nos pés e pernas e disse que inspirar e segurar foi mais fácil do que expirar e ficar no vazio. Uma atleta sentiu muita dor lombar e se sentiu melhor expirando. Outro atleta sentiu sono e relaxamento e expirar foi mais fácil. Outra atleta relatou dificuldade para inspirar, sentindo tontura e facilidade para expirar e ficar no vazio. A auxiliar técnica relatou dor nas escápulas, dificuldade em inspirar e facilidade em expirar. O técnico sentiu dor nas costas (torácica) e disse ter sido mais fácil inspirar, sentiu dificuldade em ficar no vazio. Outro atleta relatou esquentamento nos pés e calor e dificuldade para inspirar e por último outro atleta relatou dor no pescoço e cervical e dificuldade para inspirar.

Foi possível observar corporalmente uma rigidez nos ombros e pescoço de todos os membros da equipe e uma prevalência de facilidade em expirar. O que demonstrou que, possivelmente, assumem uma postura de esforço e exigência em relação à vida e à prática esportiva, juntamente ou promovendo uma interrupção no fluxo energético, o que pode ser impeditivo para o bom desempenho da modalidade.

As palavras finais foram: “sono”, “relaxamento”, “cansaço”, “satisfação” e “entediado”.

6º Encontro

O sexto encontrou se iniciou com cada participante falando sobre sua semana. Alguns atletas relataram estarem se sentindo bem, organizando-se na rotina e praticando os exercícios de respiração. O técnico relatou estar “levando a vida como é possível” e trouxe a queixa de cansaço.

Observou-se a necessidade de darem expressão corporal ao que estavam sentindo e neste encontro; realizou-se, então, o exercício da árvore, com objetivo de observar e desenvolver a percepção de si e como se representa nas relações.

Iniciou-se com todos os participantes em *grounding* e respirando na posição. No início, o exercício provocou vários risos e dispersões. Os atletas olhavam uns para os outros e começavam a rir. Levaram alguns minutos até se concentrarem e o exercício iniciar de fato.

Alguns tiveram facilidade em se imaginar como árvore, outros tiveram dificuldade e a auxiliar técnica não conseguiu se imaginar como árvore, ela se sentia um galho. Possivelmente este membro do grupo demonstra o traço mais rígido do caráter do grupo, seguindo com o papel de sabotadora da fluidez energética.

As legendas das árvores trouxeram as seguintes palavras e frases: “Paz” (sentiu-se uma árvore baixa em forma de cogumelo com uma copa bem verde); “Nostalgia” (se sentiu um flamboyant florido e lembrou quando era criança); “Descanse em Paz” (se sentiu um baobá e a frase no sentido de poder se sentir tranquilo para descansar); “Feliz” (se sentiu uma laranjeira cheia de frutos e feliz por ser alimento de alguém); “Livre como o vento” (se sentiu como uma árvore de desenho animado, baixa, frondosa e com muitas folhas balançando com o vento); “Não derrube” (se sentiu uma árvore simples, de rua, e com as raízes afundadas na terra); “Segurança” (se sentiu uma árvore enorme muito frondosa e sentia os pés presos na terra, queria andar e não conseguia); “Torta” (se sentia uma árvore muito antiga, torta para o lado direito e foi se transformando em um galho). Essa expressão pode ser entendida como se esse membro estivesse desintegrado de si, como também se sentindo anexo a equipe e não fazendo parte da estrutura que compõe.

As palavras finais, nesse encontro, foram: “satisfeito”, “cansada”, “leve”, “tranquilidade”, “motivada” e “paz”.

7º Encontro

No sétimo encontro, iniciou-se conversando sobre como estão se sentindo em relação ao trabalho que está acontecendo. Relataram estarem se sentindo animados e conseguindo se manterem um pouco mais concentrados nos treinos e tarefas diárias, também apresentando inquietação, ansiedade, agitação e incertezas diante do cenário atual.

O grupo estava com bastante energia e disposto, então, percebeu-se a necessidade de utilizar esta energia para promover o equilíbrio do fluxo enérgico, fazendo esta integração entre corpo e mente.

Foi realizado o exercício em *grounding* invertido e depois o arco com o objetivo de promover a movimentação da energia e buscar a auto-regulação.

Os participantes apresentaram as seguintes experiências: no *grounding* invertido, muita tensão no pescoço e na cabeça quase impossibilitando o exercício; já no arco, um estado de leveza; no invertido, muito peso na cabeça e ouvidos tampados; no arco, sentiu uma vibração no abdômen; no invertido, sentiu desconforto e queimação nas pernas, vontade de sentar no chão e no arco, dor na lombar; no invertido, sentiu bem equilibrado e no arco, sentiu vibração no abdômen; sentiu relaxamento e calor no invertido e no arco; sentiu sono no invertido e tontura no arco.

Neste encontro foi possível observar o fluxo energético começando a fluir e trazendo vibração em alguns membros.

8º Encontro

O oitavo encontro se iniciou com os atletas relatando que a rotina começou a se normalizar. Voltaram a treinar com mais frequência e, por isso, sentem-se mais cansados fisicamente e com dores no corpo. O técnico informou que estão em processo de mudança de cidade. Dois dos atletas se mudaram para Campinas e vão dar aula de *Beach Tênnis* e treinar lá. O técnico, a auxiliar técnica e dois dos atletas mudaram para a cidade de Araras, pois assumiram novos *points* (expressão usada como referência à quadra de areia onde acontecem os jogos e treinos da modalidade).

Como este encontro foi o último, analisou-se com os participantes como se sentiram em relação ao trabalho. E os relatos foram os seguintes; “os encontros me ajudaram a perceber quais partes do meu corpo tenho mais tensão”; “me sinto mais relaxada”; “percebi como fico desanimado quando não treino”; “aprendi dar mais atenção para o que estou sentindo”; “como é importante ter o acompanhamento de uma psicóloga para entendermos o

que sentimos". Também relataram que acharam pouco tempo e gostariam de continuar o trabalho com a equipe.

Neste encontro foi proposto um relaxamento, com alinhamento dos chacras com objetivo de integrar as percepções e vivências obtidas durante os oito encontros.

As palavras finais foram: "confiança", "animada", esperançosa", "equilibrado", "feliz" e "relaxado".

6. RESULTADO

Devido ao isolamento social em função da pandemia por coronavírus, os atendimentos aconteceram de maneira virtual, o que limitou uma observação mais detalhada do funcionamento do grupo, bem como a análise corporal que era um dos principais pontos de observação. Este fator trouxe desconforto para os participantes, pois cada um estava em sua casa e nem sempre tendo privacidade para realizarem as atividades propostas.

Também foi desconfortável para a psicoterapeuta devido à dificuldade em observar todos os membros pela tela do computador, em alguns casos sendo possível apenas ver parte do corpo de alguns participantes por falta de espaço físico onde estavam. Este limitante trouxe uma sensação de ansiedade e cobrança de alcançar um resultado satisfatório em meio aos fatores que limitaram o trabalho.

A análise dos resultados se apresentou limitada devido aos atletas não terem treinos e torneios, em que seria possível mensurar, por meio do desempenho, a mobilidade do fluxo enérgico.

Mesmo em uma condição adversa foi possível realizar as atividades de Grupo de Movimento em que os participantes se empenharam em realizar as técnicas propostas de forma interessada e confiante no resultado mesmo que apresentando resistências em alguns momentos.

Ao observar a forma deste grupo em se representar na vida foi possível levantar o diagnóstico de certo nível de neurose, representado através da rigidez de primeiro e segundo segmentos, onde podem estar atuando traumas intrauterinos e/ ou de nascimento, porém com cobertura de condutas neuromusculares por conta de ser exigido deles um alto rendimento no esporte.

Ao final de cada encontro, todos tiveram a oportunidade de compartilhar suas experiências e sensações corporais e emocionais, o que enriqueceu, validou e contribuiu para aumentarem a percepção de si mesmos e, ao final do trabalho, poderem reconhecer suas potências desportivas e pessoais.

Por meio desse empenho, observou-se que existia uma necessidade de liberação de uma carga tensional presente, que, por vezes, colocava os atletas em condições de resistência e até mesmo dificultando a prática da modalidade.

Uma vez que, através da mobilidade corporal foi possível realizar uma descarga energética o que possibilitou entrarem em contato consigo por meio do corpo e dando voz a auto-expressão, encorajando-os a expressar e aceitar sentimentos que, por sua vez, estavam suprimidos (LOWEN, 1977).

A partir dos relatos de cada membro sobre suas percepções e sensações após cada encontro e após o término dos atendimentos, pode-se perceber um aumento na disposição física, psíquica e emocional. Relataram estarem mais seguros e confiantes para o retorno às atividades do desporto como também em suas relações interpessoais. Assim pode-se observar a importância da pratica da atividade física, seja ela competitiva, recreativa ou terapêutica, como fator importante para ressignificação de angustias para promover o bem estar bio-psico-emocional no individuo.

CONCLUSÃO

O presente trabalho contemplou uma breve análise das atitudes manifestas por atletas de alto rendimento da modalidade *Beach Tênnis* e através de expressões físicas/ corporais elucidadas por conteúdos emocionais; foi possível observar fatores limitantes no desempenho desportivo como na vida de cada indivíduo.

Por meio dos grupos de movimento de forma virtual, análises corporais e integração com as emoções que se apresentaram, os conceitos estudados da psicologia corporal contribuíram de forma fundamental para oferecer a oportunidade de cada membro da equipe desenvolver propriocepção e identificar pontos de carga tensional que algumas vezes ficaram com pouco e até mesmo sem descarga, trazendo, assim, desconforto físico e baixo rendimento no esporte e por meio dos exercícios propostos puderam assim realizar as descargas possíveis.

Com os dados que foram coletados, conclui-se que este grupo apresenta um traço de caráter masoquista mais preponderante, que, como descreve Reich (1953 - 1998), "[...] um traço de caráter masoquista típico é um sentimento subjetivo crônico de *sofrimento* que se manifesta objetivamente e se distingue como uma *tendência para se queixar."* (REICH, 1953 / 1998, p. 226) e, por este motivo, apresentaram inicialmente tantas queixas e cobranças a respeito do desempenho da modalidade esportiva, como certa resistência em realizar as tarefas propostas e dificuldade em entrarem em contato com as sensações e emoções presentes.

Com os atendimentos realizados, foi possível observar, por meio dos relatos dos atletas, uma mudança significativa no estado interno de cada membro, pois informaram estarem se sentindo mais motivados, dispostos, confiantes em relação à vida e ao desporto, bem como uma sensação de integridade e fluidez dos sentimentos. Essas percepções podem indicar um afrouxamento deste caráter tão rígido, dando espaço para uma vida mais pulsante, possibilitando aos participantes perceberem o funcionamento e influência de suas emoções em seu desempenho físico, psíquico, emocional e social e assim terem a oportunidade de desenvolverem um olhar analítico e, por vezes, transformador sobre a própria forma de conduzir seu viver.

BIBLIOGRAFIA INICIAL

CRUZ, J. **Psicologia del deporte**: historia y propuestas de desarrollo. In CRUZ, J. (editor). *Psicología del deporte.* Madrid, Síntesis Psicologia, 1997.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional.** São Paulo, Ed. Summus, 1992.

LOWEN, Alexander. **O corpo em terapia** – A abordagem Bioenergética. São Paulo, Ed. Summus, 1977.

LOWEN, Alexander e LOWEN, Leslie. **Exercícios de Bioenergética** – O caminho para uma saúde mais vibrante. São Paulo, Ed. Agora, 1985.

PICHON – RIVIERE, Enrique. **O processo grupal.** São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1998.

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1998.

RUBIO, Katia. **Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil**. Biblio 3W, *Revista Bibliográfica de Geografía y Ciências Sociales*, Universidad de Barcelona, Vol. VII, nº 373, 10 de mayo de 2002.

WAGNER, Claudio Mello. **Futebol e Orgasmo** – Ensaio sobre orgonomia e futebol. São Paulo, Ed. Paratodos, 2006.