Latin

Boletín Científico
Sapiens Research
Vol . 11(1)-2021 / ISS-e: 2215-9312
https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr

COVID-19: a relação corpo-mente

no enfrentamento das adversidades

COVID-19: the body-mind relationship in facing adversity

Karina Costa

(1997, brasilera, Universidade de São Paulo, Brasil)
karina.costa@usp.br

Lisete Barlach

(1955, brasilera, Universidade de São Paulo, Brasil)
lisbar@usp.br

Resumo

Inúmeros são os impactos da pandemia da COVID-19 sobre a saúde mental dos indivíduos e populações, especialmente os ligados ao aumento do *stress* e ansiedade. O artigo relata uma pesquisa, realizada com estudantes universitários do Brasil, Uruguai e Colômbia, com o objetivo de descrever os meios de enfrentamento do *stress* e eventuais mecanismos de *coping* que resultam no desenvolvimento da resiliência. Buscou-se investigar, especificamente, se as práticas corporais orientais, como yoga, tai chi chuan e meditação, contribuíram para o enfrentamento dos estressores, dado que elas se baseiam em uma perspectiva integradora mente-corpo. Os resultados indicam que tais práticas propiciaram aumento de bem-estar psicológico e autoconhecimento, via contato do indivíduo consigo mesmo e identificação de suas forças pessoais para a superação.

Palavras chave: *coping*, práticas corporais orientais, resiliência, *stress*.
Recibido: 24-09-2020. **Aceptado:** 24-2-2021.

Abstract

Among the numberless impacts of COVID-19 pandemics on mental health both to individuals and to populations, *stress* and anxiety can be detached. The article presents a research performed with university students from Brazil, Colombia and Uruguay, aiming to describe the means of coping with it and the potential development of resilience. The investigation searched, specifically, if oriental practices, such as yoga, tai chi chuan and meditation, enhanced psychological well-being and self-knowledge, through the contact of the individual with himself and identification of his strengths for surpassing adversities.

Key words: coping, oriental body practices, resilience, *stress*.

Boletín Científico Sapiens Research
Vol . 11(1)-2021 / ISS-e: 2215-9312
https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr

Introdução

A partir do reconhecimento, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), da existência de uma pandemia mundial, teve início uma nova configuração da existência humana no planeta. O momento passou a demandar o enfrentamento de vários tipos de adversidades. Os tempos de COVID19 pedem isolamento social, para o qual as pessoas não foram treinadas.

O tema da resiliência permanece atual, dado que se trata de compreender "porque, diante das mesmas condições entendidas como adversas, alguns indivíduos se desenvolvem satisfatoriamente ou crescem, sobrepondo-se, aparentemente, aos limites da condição humana, enquanto outros sucumbem, desenvolvem patologias ou se vitimizam" (Barlach, 2005, p. 13).

Ao retomar a definição de Luthar, que se refere à resiliência como processo dinâmico de adaptação positiva em contexto de significativa adversidade (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000), vê-se que, nesta definição, se encontram as principais questões que permeiam os estudos e pesquisas no campo, a saber: a) o que é adaptação; b) qual o sentido de positividade; c) que impacto a adversidade causa no sujeito d) como entender a característica dinâmica e processual que se supõe presente.

A demanda por adaptação é crescente nos novos cenários da vida cotidiana em que impera o isolamento, com a necessidade permanente de construção e reconstrução da subjetividade pessoal, o que por si só já justificaria a demanda por condutas resilientes.

Cabe perguntar se tais condições adversas são assim significadas por todos que as enfrentam. Ou seja, poderia a resiliência ser desenvolvida, ou seu desenvolvimento favorecido, pela intervenção de algum fator externo?

O fenômeno da resiliência apoia-se numa experiência subjetiva que envolve sensibilidade e valorização. Resiliência não é invulnerabilidade. O indivíduo que se confronta com a adversidade é afetado e fica sujeito às forças desintegradoras, que ameaçam sua sobrevivência física ou psíquica, mas é capaz de sair fortalecido. A diferença é que a resiliência pode ser promovida, enquanto a invulnerabilidade só poderia ser entendida como característica inerente ao indivíduo, caso existisse.

Sabe-se, também, que resiliência não é resistência e não caberia associá-la ao desenvolvimento de uma "quase couraça", impenetrável à adversidade e ao sofrimento, mas ressaltar que o crescimento, ou transformação resultante do enfrentamento, evidencia que o ser humano pode dispor de vontade própria para reagir, assumindo o protagonismo de sua história.

De acordo com Rodriguéz (2005), resiliência é a resposta criativa para superação da adversidade. Entretanto, o autor acrescenta que, mais do que a soma dos fatores resilientes, a conduta resiliente é resultante da combinação particular de fatores de proteção. Nesse sentido, não é possível fazer uma lista dos fatores que aumentariam a probabilidade de resiliência, porque o desenvolvimento da mesma depende do risco ou vulnerabilidade particular, bem como da interpretação do significado da adversidade para o indivíduo.

Os principais fatores de proteção estudados até o momento são a religiosidade (que aqui pode ser entendida, também, como espiritualidade), a expressão artística e o autoconhecimento. Em outras palavras, isso quer dizer: onde o indivíduo encontra forças para o enfrentamento da adversidade? Da religiosidade que tenha desenvolvido até o momento do enfrentamento ou de uma expressão artística em que possa manifestar a sua interioridade ou ainda, do autoconhecimento que tenha e do qual faça uso para esse enfrentamento. Em resumo, é apoiado nesses recursos que o indivíduo pode extrair a "força" para enfrentar a situação que se afigure como adversa.

O presente artigo se propõe a investigar se - e como - as práticas corporais contribuíram para o enfrentamento das adversidades impostas pela quarentena, constituindo um fator de proteção para o indivíduo, impulsionando-o à resiliência.

Uma vez que o estudo da resiliência está intrinsicamente ligado ao do *stress* e *coping*, passa-se, a seguir, a discutir as relações entre eles.

Stress, coping e resiliência

Pearlim (1982, p.369) define *stress* como "resposta do organismo a uma condição nociva ou ameaçadora". Segundo ele, o *stress* pode ser tanto uma reação de curta duração como um

padrão que emerge vagarosamente ao longo do tempo, podendo os indivíduos ter ou não consciência do processo.

Outros teóricos (Smith, 1993; Folkman & Lazarus, 1984) definem *stress* como uma ligação particular entre a pessoa e o ambiente, que é avaliada por ela como exigência de pressão ou como algo que ultrapassa seus recursos e põe em perigo seu bem-estar. Tal definição não restringe a definição do *stress* à categoria de **resposta**, mas também à avaliação cognitiva e o *coping* por parte do indivíduo que vivencia determinada situação.

Ao se deparar com uma situação potencialmente ameaçadora ao seu bem-estar, o indivíduo procede à sua avaliação, podendo esta ser classificada como primária ou secundária. A primeira diz respeito ao risco potencial ao bem-estar, enquanto a segunda, às opções e possibilidades de *coping* diante da situação. As avaliações primárias qualificam situações estressoras em termos de benefício, dano ou perda, ameaça e desafio, enquanto a avaliação secundária as categoriza segundo a expectativa de eficácia (intenção de executar um comportamento), de resultado (crença de que determinado comportamento produzirá o resultado desejado), de estímulos (crença sobre ocorrência de eventos externos reforçadores) e de resposta (crença sobre potenciais recompensas ou reações internas a eventos).

Os teóricos afirmam que a avaliação secundária pode resultar em coping focado no problema - envolvendo ações para mudar a situação estressante no contexto da própria situação - ou *coping* focado na emoção - envolvendo esforços para reduzir o desconforto associado à situação, sem tentar mudá-la ativamente.

Dentre as estratégias de *coping* descritas por Smith (1993), é o coping focado na emoção aquele que mais se aproximaria do fenômeno da resiliência. Tais estratégias incluem: reinterpretação positiva da realidade e crescimento a partir da situação dita estressante. Se o indivíduo optar por este mecanismo para lidar com a situação, tenderá a reavaliá-la, identificando sua contribuição para o seu crescimento pessoal ou processo de aprendizagem. Folkman & Lazarus (1984) denominaram "reavaliação positiva" a esta estratégia de *coping*.

Também Moss & Billings (1982), ao qualificar os processos de avaliação e coping, destacam que o coping focado na emoção inclui respostas que visam administrar emoções desgastadas pelos estressores e, assim, manter o equilíbrio afetivo. Esses autores distinguem um **recurso** de *coping* (como uma forte crença religiosa) de uma **resposta** de *coping* numa situação específica (como o fortalecimento de determinado envolvimento religioso para desenvolver recompensas alternativas).

Essa distinção permite estabelecer um paralelo entre as duas teorias na medida em que a resiliência pode ser vista como um recurso de coping, mais que uma resposta a um estressor momentâneo. Da mesma forma, o **recurso** de *coping* pode ser também entendido como um fator de proteção a ser mobilizado diante da adversidade. Aldwin (1994), por exemplo, interpreta o modo pelo qual Frankl (1997) utilizava o senso de humor no campo de concentração como uma forma de *coping*.

A autora discute, ainda, a relação entre *stress*, *coping* e desenvolvimento. Para ela, o *stress* proporciona uma oportunidade para o exercício da escolha. "Nós podemos, naturalmente, escolher por continuar com o velho e confortável modo de realizar as coisas, mas esta opção poderá representar custos inaceitáveis, incluindo falhas, isolamento social ou mesmo insanidade. [...] Note-se que, neste modelo, *stress* não 'causa' este desenvolvimento e, sim, proporciona uma oportunidade" (Aldwin, 1994, citado por Barlach, 2005, p. 91). Ou seja, modelos negativos de adaptação terão maior probabilidade de ocorrência, gerando espirais não adaptativas, mas as espirais adaptativas continuarão como possibilidades.

Nesse contexto de relações entre *stress*, *coping*, fatores de risco e fatores de proteção, deve ser ressaltada a taxonomia proposta por Haan (1997, in: Moss & Billings, 1982) que afirma que o *coping* envolve propósito, escolha, flexibilidade e aderência à realidade consensual e lógica, ao passo que a defesa é forçada, negativa e rígida, distorcendo a lógica e a realidade.

Essa descrição do processo de coping é análoga à descrição a um dos aspectos do fenômeno da resiliência, segundo Coutu (2002), a firme aceitação da realidade. Negar a realidade que se apresenta pode desencadear patologias e gerar disfunções. Portanto, o fato de identificar o *coping* com a orientação para a realidade, o aproxima mais ainda do processo da resiliência.

A literatura moderna é consistente em afirmar que certa quantidade de *stress* é talvez não só inevitável, mas necessária para otimizar o desenvolvimento da personalidade. Mas a quantidade de *stress*, a que é submetido um indivíduo, é sempre analisada à luz dos recursos de *coping* que este possua ou possa vir a desenvolver para lidar com a situação.

Boletín Científico Sapiens Research
Vol . 11(1)-2021 / ISS-e: 2215-9312
https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr

Os pontos de convergência entre a Teoria do *Stress* e as discussões que se processam entre os estudiosos da resiliência levam à análise mais detida da chamada Síndrome Geral da Adaptação, que Seyle (1982) descreve a partir de um modelo que envolve a reação de alarme, a fase de adaptação ou resistência e o esgotamento ou exaustão.

A reação de alarme representaria a expressão somática do chamado acionamento generalizado das defesas do organismo (Seyle, 1982), mas como o estado de alarme não pode ser mantido continuamente, a essa reação inicial segue-se o estágio de resistência, caracterizada por alterações neurológicas e glandulares distintas e, por vezes, opostas, às da etapa anterior. Como a energia de adaptação é finita, se o organismo se mantiver submetido a *stress* constante, seguir-se-á o estágio da exaustão.

Após a exaustão por atividade estressante, dormir ou descansar podem restaurar a resistência e adaptabilidade aos níveis anteriores, mas a completa restauração é provavelmente impossível de ser alcançada (Seyle, 1982).

No curso da vida, o indivíduo passaria inúmeras vezes pelas distintas fases que caracterizam a Síndrome Geral da Adaptação. Contudo, para os teóricos do *stress,* a resposta pode dar errado em função de defeitos inatos, pouco – ou muito – *stress* ou gerenciamento psicológico inadequado, gerando processos psicopatológicos (Seyle, 1982). É exatamente sobre o gerenciamento psicológico adequado que tratam os estudos sobre a resiliência, ao considerar a "liberdade interior", presente nas situações mais extremas (Frankl, 1997) e a possibilidade de produção de novos sentidos e atribuição de significados (Gallende, 2004) diante de situações de *stress.*

Numa relação de mutualidade produtiva, a Teoria do *Stress* e, em particular, o modelo proposto por Seyle sobre a Síndrome Geral da Adaptação, podem ajudar a esclarecer aspectos importantes do fenômeno da resiliência - em particular se for considerado um paralelo entre a resiliência e os mecanismos de - e, ao mesmo tempo, os estudos sobre o conceito de resiliência podem contribuir para a compreensão da adaptação humana – em particular quando esta se processa em contextos críticos à vida individual ou coletiva.A partir do exposto até aqui, e visando explicar o foco da pesquisa nas práticas corporais como fator de apoio ao desenvolvimento da resiliência, ou seja, como meio de enfrentamento das adversidades do período da pandemia, introduz-se, a seguir, os principais elementos que fundamentam essas práticas, de forma a compreendê-las nesse contexto.

As práticas corporais orientais:

novas perspectivas da relação mente-corpo e autoconhecimento

Stress, sedentarismo, e vários tipos de compulsões são doenças da contemporaneidade, que demandam um repensar do sentido da vida. Sabe-se que o sedentarismo é reconhecido como um problema de saúde pública com elevada repercussão no surgimento de doenças crônicas.

A influência que as novas tecnologias têm sobre o aumento do sedentarismo vem sendo bastante estudada e pode-se afirmar que elas tendem a acentuá-lo, especialmente entre os jovens, hiper-conectados aos *smartphones.*

A pandemia e o isolamento social implicaram na ampliação de contatos virtuais, ao tornar compulsório o trabalho remoto e a educação à distância, acentuando essa hiper-conexão e trazendo impactos sobre a saúde mental da população.

O sedentarismo, como raiz de várias doenças, não pode ser combatido diretamente, muito menos de forma medicamentosa, a não ser para eventuais sintomas agudos. Pode-se recomendar, ao paciente, a mudança de hábitos e prescrever atividades físicas, mas o acompanhamento da adoção não caberia ao serviço de saúde, caso se considerasse o ponto de vista do paradigma médico clássico. O cuidado com a saúde e o autocuidado são de responsabilidade do paciente.

Como antídoto ao sedentarismo, diversas pessoas buscaram práticas corporais durante a quarentena para melhoria do bem-estar e da saúde mental. O presente estudo investigou essa questão no Brasil, Uruguai e Colômbia.
No Brasil, durante o período de quarentena, houve um aumento nas vendas de remédios contra ansiedade, depressão e insônia[1]. Em abril e maio, em meio ao isolamento social, a plataforma Google Trends[2] verificou um aumento de

[1] Os dados apresentados a seguir foram extraídos de diversos jornais dos três países, tais como Folha Vitoria e El Tiempo. Incluem também informações disponíveis nos sites dos Ministérios da Saúde e de Universidades dos três países (ex: Universidad de la Republica Uruguaya), todos referentes ao ano de 2020.
[2] O Google Trends é uma ferramenta de marketing gratuita oferecida pelo Google, e indica o que mais tem sido pesquisado conforme localização e período. Assim, é possível descobrir as principais tendências de busca por palavra-chave de um determinado público.

interesse no termo insônia de mais de 100%.

A quarentena também provocou aumento nas buscas por terapias alternativas. Também segundo dados do Google, o termo yoga atingiu o pico de interesse em março. Já "yoga para iniciantes", "yoga online" e "aulas de yoga" também registraram um aumento na procura. A busca pela palavra "meditação" atingiu o pico de popularidade, entre março e abril, e "tai chi chuan" entre maio e junho.

No Uruguai, até julho de 2020, os indivíduos que realizaram isolamento, total ou parcial, relataram maiores sintomas de ansiedade e depressão em relação aos que não praticaram isolamento. 1 Neste contexto, é possível visualizar alguns termos relacionados às terapias alternativas mais buscadas no país durante o isolamento. Destaca-se o termo "yoga", que registrou o valor máximo de interesse 100 no Google no final dos meses de março e abril e, também, os termos "posturas de yoga" e "yoga en casa".

Ainda em maio de 2020, o termo "Tai Chi Chuan" também chegou ao valor máximo de interesse 100, e os termos "meditación" e "meditacion" também apresentaram crescimento. No período de isolamento social, a Yoga tornou-se, para muitos, um caminho de exploração pessoal com benefícios para o corpo, mente e espírito.

O "Estudo de solidariedade: resposta social às medidas governamentais para controlar o novo coronavírus durante o estágio inicial na Colômbia", realizado neste país, demonstrou que, entre jovens de 18 a 29 anos, os principais impactos na saúde mental durante o período foram: sentir nervoso, cansado, com raiva e impaciente.1 Dados do Ministério da Saúde da Colômbia confirmam aumento de chamadas nos canais de apoio à Saúde Mental de abril até julho.1

A Colômbia também se destacou nas buscas pelo termo "yoga" em abril, chegando ao nível de interesse 100 no Google, com destaque para as buscas com crescimento repentino, como "tapete de yoga" e "clase de yoga para principiantes".

Nota-se que o conceito de bem-estar[3] pode agregar diversas dimensões: física, social e mental. No campo da psicologia, o conceito é relativamente recente e ainda está em construção, mas demonstra uma mudança na abordagem da saúde mental, passando a buscar seus aspectos positivos, que podem ser vistos como satisfação de vida, felicidade e bem-estar psicológico.
Esta dimensão holística, que passa a perceber a saúde física e mental do ser, integrada e relacionada a um contexto, já se encontra presente nas práticas da medicina chinesa, dentre elas o Tai Chi Chuan. Além de arte marcial, abarca dimensões como saúde, meditação e desenvolvimento pessoal.

> A sua grande difusão, hoje em dia, é devida aos benefícios da prática no aspecto da saúde pessoal, física e mental. O Tai Chi Chuan pode fazer parte do processo de auto-cura para muitos distúrbios do organismo, [...] é um exercício para alcançar a harmonia do espírito e para cultivar a vida (Wai, 2014, p. 15).

O Tai Chi Chuan é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como parte das práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa e, no Brasil, compõe a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (Sistema Único de Saúde do Brasil)[4].

Tanto a Yoga quanto o Tai Chi Chuan integram o corpo e a mente em suas respectivas práticas. Diferentemente da ginástica ou atividade física, que permitem que o corpo físico trabalhe enquanto a mente se ocupa de outros assuntos, as práticas orientais requerem atenção e concentração, propiciando momentos de interiorização e alívio do *stress*. A eudemonia, definida como estado de plenitude do ser, bem-estar, se contraposta ao hedonismo, busca do prazer centrada em objetos externos ao ser, pode explicar a diferença entre as práticas corporais orientais e as atividades físicas e ginásticas praticadas no Ocidente (Muchão, 2020, in: Barlach, 2020).

Metodologia

A pesquisa, de natureza qualitativa e exploratória, foi realizada com estudantes de cursos da área de saúde, entre 17 de agosto e 05 de setembro de 2020, simultaneamente no Brasil, Uruguai e Colômbia.

Por meio de um questionário online, enviado a um grupo de

[3] De acordo com a "World Health Organization", o conceito saúde, mais do que ausência de doença ou incapacidade, representa um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Mais recentemente, em 1986, essa definição foi alargada tendo-se acrescentado que saúde é a "extensão em que indivíduo ou grupo é capaz, por um lado de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro, de modificar ou lidar com o meio envolvente" de modo eficiente.
[4] Dados do Ministério da Saúde do Brasil.

500 estudantes, buscou-se investigar sinais de bem-estar psicológico e resiliência entre praticantes das modalidades de práticas corporais orientais.

Optou-se por estudantes dos cursos de saúde, incluindo Medicina, Enfermagem e Fisioterapia, escolhidas a partir dos contatos das autoras, ou seja, por conveniência, pressupondo que seriam mais sensíveis à busca ou continuidade de atividades que pudessem propiciar bem-estar subjetivo durante o período de quarentena.

O questionário enviado continha questões descrevendo os sujeitos, bem como as práticas corporais, motivações e sensações provocadas por elas. Contava também com perguntas extraídas das escalas de bem-estar psicológico (Ryff, 2014) e da escala de resiliência (Wagnild & Young, 1993). Cabe destacar que o conceito de bem-estar pode ser visto a partir de três dimensões: o do bem-estar social, e, no âmbito da psicologia, do bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico. Optou-se, no presente estudo, pelo bem-estar psicológico uma vez que o bem-estar subjetivo reflete uma visão filosófica hedonista, ao passo que o bem-estar psicológico se apoia na perspectiva aristotélica eudemônica, ou seja, na noção de que o bem-estar consiste no pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, ou seja, em sua capacidade de pensar, usar o raciocínio e o bom senso; em síntese: **conhecer a si mesmo e tornar-se quem se é.**

Resultados

Do total de questionários enviados, obteve-se 76 respostas válidas, sendo 49 do Brasil, 20 da Colômbia e 7 do Uruguai. Todos os respondentes eram estudantes de graduação na área da saúde, sendo 40,8% do curso de Medicina.

É possível observar que, no Brasil e na Colômbia, a maioria dos respondentes járealizava alguma atividade física e deu continuidade durante a pandemia, enquanto no Uruguai, a maior parte dos respondentes iniciou as práticas durante o período de quarentena provocado pela COVID-19.

As práticas corporais orientais se destacaram, e as mais frequentes incluíam Meditação e Yoga. Dentre os respondentes que iniciaram atividades corporais durante a pandemia, pode-se observar uma ênfase ainda maior na busca por práticas orientais com mais de 80% do total. Já dentre os indivíduos que realizavam atividades físicas antes da pandemia e continuaram no período de isolamento, mais da metade optou por mudar a rotina corporal para as práticas orientais.

Ressalta-se que os brasileiros praticam, em média, menos horas semanais de atividades físicas e corporais no período (3h), quando comparados à amostra de estudantes uruguaios (mais de 7h30min) e colombianos (mais de 5h30min).

Motivação

A busca por equilíbrio emocional foi uma das principais motivações para início das práticas corporais durante o período de pandemia, embora o autoconhecimento também tenha se destacado no Brasil e Uruguai.

É possível verificar, nos respondentes brasileiros e colombianos, a busca por aliviar sintomas de ansiedade e *stress* como alguns dos principais motivadores para realização de práticas corporais. Como exemplo: “Comecei a prática para aliviar a ansiedade e estresse” (homem, brasileiro). Evidencia-se, assim, que estes indivíduos buscavam aumentar ou melhorar sua saúde e bem-estar psicológico quando iniciaram tais atividades.

Pode-se destacar, ainda, a busca por manter o corpo em movimento: “Manter o corpo ativo” (homem, brasileiro), demonstrando uma preocupação com a saúde física no período de isolamento, cujas restrições de circulação para prática de exercícios ao ar livre, ou em academias, podem resultar em uma maior sedentarização da população.

Evidenciou-se, também, motivações relacionadas à espiritualidade, autoconhecimento e crescimento pessoal, mas também à disponibilidade de tempo e distração, pois com a quarentena nos países, ocorreu um “excesso de tempo disponível”, antes consumido com outras atividades, possibilitando que diversos estudantes iniciaram atividades corporais para ocuparem seu tempo.

Na Colômbia, foi possível observar dois estressores: dificuldade para dormir e excesso de energia, antes gasto com outras atividades, agora, se acumulando no corpo. Uma das alternativas para o gasto desta energia contemplou as atividades corporais. “Comecei a fazer exercícios porque não dormia, tinha muita energia pelo pouco movimento” (mulher, colombiana).

Boletín Científico Sapiens Research
Vol . 11(1)-2021 / ISS-e: 2215-9312
https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr

Comportamento

Dada a relevância do tema da ansiedade e depressão durante o período de quarentena, foi possível verificar, através da perspectiva subjetiva de cada indivíduo, o aumento destes estados. A ansiedade foi indicada com o maior aumento (70%), seguida do sentimento de depressão (55%) entre os respondentes.

Foi possível observar, também, o crescimento de comportamentos abusivos no período. O maior entre os estudantes foi o aumento do consumo de alimentos; o segundo hábito que mais cresceu, principalmente na Colômbia e no Brasil, foi o consumo de bebidas alcoólicas, seguido da ingestão de medicamentos, e o aumento do consumo de drogas.

Nos três países, a maior parte da amostra teve o sono afetado negativamente durante o período de pandemia e também foi possível observar aumento do pessimismo.

As práticas corporais e o *coping*

Quando questionados se houve alguma mudança em sua vida, devido à prática corporal, cabe ressaltar a melhora na autoestima, no relacionamento com o outro e maior consciência acerca dos próprios sentimentos. (...) Autoestima melhorada (homem, uruguaio). Compreender melhor o que estou sentindo antes de externalizar para outras pessoas (mulher, brasileira).

É possível observar, também, a melhora no sono, na relação com a comida, e na sensação de maior energia física e mental. O meu sono melhorou (mulher, brasileira). Minha relação com a comida mudou de maneira positiva (mulher, colombiana). Me sinto mental e fisicamente muito mais forte (mulher, colombiana).

Dentre os estudantes colombianos e uruguaios foi ainda possível evidenciar um aumento da autoconfiança e de sua própria capacidade, aproximando-se da questão da resiliência: É possível alcançar tudo que eu me proponha (mulher, uruguaia).

Bem-estar psicológico e Resiliência

As questões da pesquisa extraídas da escala de bem-estar psicológico apontam que o Brasil apresentou melhores índices de bem-estar, seguido pela Colômbia e, por último, o Uruguai. Na escala de resiliência, esta configuração se inverte, com o Uruguai apresentando um índice de resiliência superior, seguido pela Colômbia e o Brasil.

Quando analisadas as respostas de praticantes de atividades orientais, comparando-as às de praticantes de atividades não-orientais, verifica-se que, na Colômbia e no Uruguai, os respondentes do primeiro grupo tenderam a apresentar melhores níveis de bem-estar e resiliência, quando comparados aos praticantes de atividades não-orientais.

Já no Brasil, os indivíduos que realizaram atividades orientais durante a pandemia também obtiveram melhores resultados na escala de bem-estar psicológico, mas não apresentaram diferenças significativas em relação aos praticantes de atividades não-orientais no que tange à resiliência durante o período.

Conclusões

Ainda que as diferenças culturais, linguísticas, geográficas e sociais sejam fortes influenciadoras de comportamento em cada país, muitas semelhanças foram encontradas em relação aos efeitos psíquicos adversos do período de isolamento. No que tange aos comportamentos e hábitos dos estudantes, foi possível observar aumento dos níveis de ansiedade, depressão e pessimismo, destacando-se, ainda, problemas de sono. O contexto da pandemia também trouxe aumento de hábitos abusivos, com maior consumo de alimentos, bebidas alcoólicas, remédios e drogas.

Quando se observa a motivação para início das práticas no período, o crescimento dos níveis de estresse e ansiedade incentivaram grande parte dos respondentes a buscar alguma forma de relaxamento, prazer e melhoria do estado psicológico. Este dado, por si só, já dialoga com a definição de resiliência de Luthar *et al.* (2000) e *coping* (Moss & Billings, 1982), de uma vez que, diante de um contexto adverso, os indivíduos buscaram uma adaptação positiva em seu contexto subjetivo, a fim de melhorar sua qualidade de vida e bem-estar mental.

Boletín Científico Sapiens Research
Vol . 11(1)-2021 / ISS-e: 2215-9312
https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr

A percepção dos indivíduos indica que as práticas corporais trouxeram mudanças positivas em sua qualidade de vida. Pode-se destacar: melhorias no sono, mais energia física e mental, aumento da autoestima e, em alguns casos, aumento da confiança em si e na própria capacidade. Este último, demonstra uma aproximação com as questões de resiliência.

As práticas orientais demonstraram, por fim, aumento do bem-estar psicológico aos seus praticantes, sendo, este resultado, superior ao dos estudantes que realizaram práticas não-orientais. Este dado corrobora com a teoria, uma vez que estas práticas demandam maior concentração e promovem alívio no estresse (Muchão, 2020, in: Barlach, 2020), o que, por sua vez, impacta nos sentimentos de ansiedade e depressão, resultando em uma melhora na qualidade de vida e bem-estar.

Entretanto, não foi possível observar que a realização de práticas orientais, em comparação às não-orientais, provoca aumento da resiliência de forma unânime. Estes resultados foram observados no Uruguai e na Colômbia, mas não no Brasil.

A título de conclusão, cabe destacar a proposta de uma nova definição do conceito de resiliência, que enfatiza que o aspecto subjetivo nela envolvido deve ser desenvolvido de forma indireta, não sendo passível de treinamento a partir de fórmulas prontas.

> A resiliência é a reconfiguração interna, pelo sujeito, de sua própria percepção e de sua atitude diante da vivência da condição da adversidade ou trauma, constituindo esta, a partir de então, fator de crescimento ou desenvolvimento pessoal. A resiliência é uma condição interna (não observável, a não ser em seus efeitos) constatada numa demanda de adaptação do indivíduo frente a uma situação excepcionalmente adversa, ou mesmo traumática, caracterizada por alto potencial destrutivo ou desintegrador das estruturas e recursos pessoais da qual resulta o fortalecimento dessas estruturas, o crescimento pessoal, a confirmação de sua identidade, o desenvolvimento de novos recursos pessoais, constituindo-se numa reação que transcende os limites de um mero processo de adaptação (Barlach, 2005, p. 111).

Referências

Aldwin, C. M. (1994). *Rumo a uma nova teoria da adaptação.* In: Aldwin, Carolyn M. (1994) Stress, coping and development – an integrative perspective. NY: Guilford Press, p. 271 – 286.

Barlach, L. (2005). *O que é resiliência humana: uma contribuição para a construção do conceito.* Dissertação (Mestrado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

Coutu, D. L. (2002). How Resilience Works. *Harvard Business Review,* May, 2002.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer Pub. Co.

Frankl, V. E. (1997). *Em busca do Sentido: um psicólogo no campo de concentração.* São Leopoldo / Petrópolis: Sinodal / Vozes.

Gallende, E. (2004). *Subjetividad y resiliencia: del azar y la complejidad* In: Melillo, Aldo; Ojeda, E. N. S.; Rodriguéz, D. (org.) Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida. Buenos Aires: Paidós.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, May-Jun; 71(3): 543-562.

Moss, R. H. & Billings, A. G. (1982). *Conceptualizing and measuring coping resources and processes.* In: Goldberg, L. & Breznitz, S. Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects. NY: The Free Press. Cap. 14, pp. 212 – 230.

Muchão, A. (2020). Tàijíquán e Bem-Estar Psicológico: Percepção de um grupo de instrutores. In: Barlach, Lisete (org.). Práticas corporais da medicina tradicional chinesa: reflexões e experiências: coletânea de monografias. ISBN: 978-65-00-02944-4.

Pearlim, L. I. (1982). *The social context of stress.* In: Goldberg, L. & Breznitz, S. Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects. NY: The Free Press. Cap. 22, pp. 367 – 379.

Rodriguéz, D. (2005). ***El humor como indicador de resiliência.*** In: MELILLO, Aldo & OJEDA, Elbio N. S. (2005) Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidos.

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom,* (83):10–28.

Seyle, H. (1982) *History and Present Status of the Stress Concept.* In: Goldberg, L. & Breznitz, S. Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects. NY: The Free Press. Cap. II, pp. 7 – 17.

Smith, J. C. (1993). *The Transactional Matrix.* In: SMITH, Jonathan C. Understanding stress and coping. NY: Macmillan Publishing Company. Cap. V, pg. 67 – 91.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement,* 1(2), 165-17847.

Wai, C. K. (2014). *Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional.* 1a. ed. São Paulo: Barany.