



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

29º Congresso · 2026 · ISBN 978-65-89012-07-8

Movimentos terapêuticos

Modulação neuromiofascial pelo movimento como estratégia de regulação emocional

Therapeutic movements

Claudia Luciana Barbosa Veloso (1)

(1) Belo Horizonte-mg · Brasil

Resumo

A fásia tem sido reconhecida como um sistema dinâmico e sensorial que participa não apenas da organização biomecânica do corpo, mas também de processos relacionados à interocepção, à modulação autonômica e à regulação emocional. Este artigo discute as interfaces entre fásia, interocepção e sistema nervoso autônomo, propondo a modulação neuromiofascial pelo movimento como uma estratégia potencial de regulação emocional. A partir da integração entre estudos da fásia, neurociência e terapias corporais, apresenta-se a abordagem denominada Movimentos Terapêuticos, fundamentada na utilização intencional de diferentes qualidades de movimento para estimular a percepção corporal, ampliar a flexibilidade adaptativa e favorecer processos de autorregulação. Conclui-se que a modulação neuromiofascial pelo movimento constitui uma perspectiva promissora para a compreensão e o desenvolvimento de estratégias corporais voltadas à regulação emocional, embora novas pesquisas sejam necessárias para aprofundar a investigação de seus mecanismos e aplicações.

Palavras-chave: Autorregulação. Fásia. Interocepção. Modulação Neuromiofascial. Movimentos Terapêuticos. Regulação Emocional.

Abstract

Fascia has been increasingly recognized as a dynamic and sensory system involved not only in the biomechanical organization of the body, but also in processes related to interoception, autonomic modulation, and emotional regulation. This article discusses the interfaces between fascia, interoception, and the autonomic nervous system, proposing neuromyofascial modulation through movement as a potential strategy for emotional regulation. Drawing on the integration of fascia research, neuroscience, and body-oriented therapies, the article presents an approach called Therapeutic Movements, based on the intentional use of different qualities of movement to stimulate body awareness, enhance adaptive flexibility, and promote self-regulation processes. It concludes that neuromyofascial modulation through movement represents a promising perspective for understanding and developing body-based strategies aimed at emotional regulation, although further research is needed to deepen the investigation of its mechanisms and applications.

Keywords: Self-regulation. Fascia. Interoception. Neuromyofascial Modulation. Therapeutic Movements. Emotional Regulation.

Introdução

Nas últimas décadas, o estudo da fáscia tem ganhado destaque nas ciências da saúde, deixando de ser compreendida apenas como um tecido de suporte para ser reconhecida como um sistema dinâmico, contínuo e integrado ao funcionamento global do organismo. Evidências contemporâneas apontam que, além de suas funções biomecânicas, a fáscia participa de processos sensoriais, regulatórios e adaptativos, ampliando a compreensão de seu papel na organização do corpo humano.

Paralelamente, o crescente interesse pelos mecanismos de percepção corporal tem evidenciado a importância da interocepção e sua relação com a regulação emocional. Nesse contexto, a fáscia emerge como uma estrutura potencialmente relevante em função de sua ampla distribuição, rica inervação e estreita relação com o sistema nervoso.

Em estudo anterior, a fáscia foi apresentada como um sistema integrado de comunicação corporal, potencialmente envolvido em processos biomecânicos, sensoriais e regulatórios (VELOSO, 2024). Em continuidade a essa perspectiva, o presente trabalho busca aprofundar a compreensão das interfaces entre fáscia, interocepção e regulação emocional, explorando o papel do movimento como possível modulador desses processos.

Além dos avanços recentes da fáscia e da neurociência, esta proposta dialoga com tradições das terapias corporais que reconhecem a estreita relação entre corpo, emoção e autorregulação. Partindo da hipótese de que o estímulo do sistema neuromiofascial pode favorecer mecanismos autorregulatórios, este artigo propõe a modulação neuromiofascial pelo movimento como uma estratégia potencial de regulação emocional. Nesse contexto, apresenta-se a proposta dos Movimentos Terapêuticos, abordagem que utiliza diferentes qualidades de movimento para estimular a percepção corporal, ampliar a consciência dos estados internos e favorecer processos de autorregulação.

Diante disso, o objetivo deste artigo é discutir as interfaces entre fáscia, interocepção e sistema nervoso autônomo (SNA), propondo a modulação neuromiofascial pelo movimento como uma possível estratégia de regulação emocional, tanto no contexto clínico quanto no cotidiano.

Fáscia, interocepção e regulação emocional

A fáscia é uma rede tridimensional contínua de tecido conjuntivo que permeia todo o corpo, envolvendo e conectando músculos, ossos, órgãos, nervos e vasos sanguíneos. Durante muito tempo considerada apenas uma estrutura de suporte, atualmente é reconhecida como um sistema dinâmico com importantes funções mecânicas, sensoriais e regulatórias. Sua extensa rede de terminações nervosas e receptores sensoriais permite a captação e transmissão de informações relacionadas ao estado interno do corpo, desempenhando papel relevante na percepção corporal e nos processos de regulação fisiológica e emocional (SCHLEIP et al., 2012; FEDE et al., 2021).

Alguns autores têm descrito a fáscia como um dos mais extensos sistemas sensoriais do organismo. Evidências indicam que o tecido fascial apresenta rica inervação, incluindo mecanorreceptores, proprioceptores e nociceptores, o que o posiciona como um componente ativo na mediação da experiência somática (SCHLEIP et al., 2012). Segundo esses autores, a rede neuromiofascial não apenas participa da organização do movimento, mas atua como uma interface sensorial fundamental, contribuindo para a percepção corporal e para a modulação de processos fisiológicos relacionados à autorregulação do organismo.

Neste estudo, o termo neuromiofascial é compreendido como a tríade indissociável entre os componentes neural (comando e percepção), muscular (ação motora) e fascial (conexão e comunicação). Embora tradicionalmente descritos de forma separada, esses sistemas operam de maneira profundamente interdependente, compartilhando funções relacionadas ao movimento, à percepção corporal e aos processos de adaptação e regulação fisiológica. Sob essa perspectiva, o movimento é compreendido como a expressão da interação contínua entre atividade neural, ação muscular e organização miofascial, constituindo uma unidade funcional integrada.

Nesse contexto, destaca-se a participação da fáscia na propriocepção — capacidade de perceber a posição e o movimento do corpo — e, sobretudo, na interocepção, entendida como a capacidade de perceber e interpretar os estados internos do organismo. Embora a propriocepção seja amplamente reconhecida no campo da Educação Física por sua importância para o controle motor e o desempenho funcional, a interocepção vem recebendo atenção crescente por sua contribuição para a percepção dos estados internos e para a regulação emocional. Essa perspectiva abre espaço para compreender o movimento para além de suas funções biomecânicas e funcionais, incluindo seu potencial papel nos processos de autorregulação.

Critchley et al. (2004) demonstraram que a acurácia interoceptiva está associada à

atividade do córtex insular anterior, sugerindo o papel dessa região na representação consciente dos estados fisiológicos corporais. Evidências posteriores indicam que a ínsula desempenha papel central na integração dos sinais corporais relacionados à interocepção, contribuindo para a construção da experiência emocional (PASIN NETO et al., 2021). Essa perspectiva converge com a proposta de Damasio (2010), segundo a qual os sentimentos emergem da representação consciente das alterações fisiológicas do organismo.

De forma simplificada, as emoções não surgem apenas como eventos mentais, mas estão intimamente relacionadas às alterações fisiológicas que ocorrem no organismo. Diante de uma situação percebida como ameaçadora, por exemplo, o coração pode acelerar, a respiração tornar-se mais curta e a musculatura mais tensa. Essas mudanças corporais são continuamente monitoradas pelo cérebro, que lhes atribui significado. Assim, a experiência emocional depende não apenas dos acontecimentos externos, mas também da forma como o organismo percebe e interpreta seus próprios estados internos. Quanto mais refinada essa percepção, maiores tendem a ser os recursos disponíveis para reconhecer e regular as emoções.

A literatura sugere uma relação recíproca entre estados emocionais e sistema miofascial. Emoções podem influenciar o tônus e as propriedades mecânicas da fáscia, enquanto alterações miofasciais podem repercutir sobre a postura, a percepção corporal e a experiência emocional (TOZZI, 2014; BORDONI; MARELLI, 2017). Em outra perspectiva teórica, Reich e Lowen já destacavam a estreita relação entre estados emocionais, padrões de tensão corporal e organização do movimento.

Essa compreensão também encontra respaldo em Volpi e Volpi (2024), que, ao articularem a Psicologia Corporal com conhecimentos contemporâneos sobre emoções e autorregulação, reafirmam a importância da integração entre corpo e experiência emocional para a regulação do organismo.

Em estudo anterior, foi proposto que a estimulação do sistema fascial por meio do movimento pode favorecer os processos interoceptivos relacionados à percepção dos estados internos, fortalecendo a integração entre corpo e experiência emocional (VELOSO, 2024). Nessa perspectiva, o movimento não atua apenas sobre aspectos mecânicos do corpo, mas também sobre processos perceptivos relacionados à experiência emocional.

Por sua ampla distribuição e riqueza sensorial, a fáscia participa da captação e transmissão de informações relacionadas à tensão mecânica, pressão, posição corporal e

movimento (SCHLEIP et al., 2012). Dessa forma, alterações no estado do tecido miofascial podem influenciar a qualidade da percepção corporal e dos processos interoceptivos, repercutindo sobre a experiência e a regulação emocional (BORDONI; MARELLI, 2017; FEDE et al., 2021). Corroborando essa perspectiva, Michalak et al. (2022) observaram que indivíduos com histórico de depressão apresentavam maior rigidez e menor elasticidade do tecido miofascial quando comparados a participantes sem histórico depressivo.

A relação entre fáscia e sistema nervoso autônomo (SNA) é relevante para a compreensão da regulação emocional. Responsável por funções involuntárias do organismo, o SNA participa dos estados de ativação, relaxamento e engajamento social associados às emoções (PORGES, 2011). Estudos sugerem que estímulos mecânicos aplicados ao tecido miofascial podem influenciar a atividade autonômica e a percepção corporal, com possíveis repercussões sobre a regulação emocional (SCHLEIP, 2003; BORDONI; MARELLI, 2017).

Assim, a integração entre fáscia, interocepção e SNA permite compreender a regulação emocional como um processo corporal, no qual percepção, fisiologia e experiência emocional encontram-se profundamente interligadas. Essa compreensão fornece a base teórica para investigar como estímulos corporais e movimentos específicos podem influenciar a dinâmica neuromiofascial e os processos de autorregulação emocional.

Bases biológicas da modulação neuromiofascial

A compreensão dos efeitos do movimento sobre o sistema neuromiofascial requer a análise dos mecanismos biológicos que conectam estímulos mecânicos a respostas fisiológicas. Entre esses mecanismos, destaca-se a mecanotransdução, processo pelo qual forças mecânicas são convertidas em sinais bioquímicos capazes de influenciar o comportamento celular e promover adaptações teciduais (LANGEVIN et al., 2006; SCHLEIP, 2003). Embora os efeitos do exercício sobre força, flexibilidade e desempenho sejam amplamente reconhecidos, a mecanotransdução demonstra que o movimento também produz adaptações celulares e sensoriais capazes de influenciar processos regulatórios mais amplos do organismo.

No tecido miofascial, esse processo ocorre, entre outros mecanismos, por meio da ação dos fibroblastos, células responsáveis pela manutenção e remodelação da matriz extracelular. Essas células respondem a estímulos mecânicos, como alongamento e compressão, modificando sua forma e atividade, o que contribui para a adaptação e

reorganização do tecido conjuntivo (LANGEVIN et al., 2006). Além disso, a fáscia apresenta propriedades viscoelásticas que permitem a transmissão e a dissipação de forças mecânicas ao longo do corpo, contribuindo para a distribuição de tensões e para a coordenação global do movimento (SCHLEIP, 2003; STECCO, 2015).

Outra perspectiva relevante é a da biotensegridade, conceito que contribui para a compreensão da organização mecânica do corpo humano. Segundo esse modelo, o organismo funciona como uma estrutura integrada na qual forças de tensão contínua e compressão se distribuem por toda a rede corporal. Diferentemente da visão biomecânica tradicional, que atribui aos ossos a principal função de sustentação, a biotensegridade propõe que a estabilidade corporal emerge da interação dinâmica entre elementos de compressão, representados principalmente pelos ossos, e uma rede contínua de tensão formada pelos tecidos miofasciais.

De forma simplificada, o corpo pode ser comparado a uma barraca de acampar cuja estabilidade depende do equilíbrio entre diversos cabos tensionados. Se um desses cabos for afrouxado ou tensionado excessivamente, toda a estrutura tende a se reorganizar para manter sua estabilidade. De maneira semelhante, alterações mecânicas em uma região corporal podem repercutir em áreas distantes por meio da continuidade da rede miofascial, evidenciando a interdependência entre as diferentes estruturas do organismo (MYERS, 2020; STECCO, 2015).

Essa organização integrada não produz apenas efeitos estruturais. As forças que atravessam a rede miofascial também geram estímulos sensoriais continuamente captados pelo sistema nervoso. A presença de mecanorreceptores, proprioceptores, nociceptores e outras terminações nervosas no tecido fascial permite a captação de informações relacionadas à pressão, ao alongamento, à posição corporal e ao movimento, continuamente transmitidas ao sistema nervoso central (SCHLEIP et al., 2012). Essas informações contribuem para a regulação do tônus muscular, da coordenação motora e da atividade autonômica.

Aplicada ao contexto da modulação neuromiofascial, a biotensegridade ajuda a compreender como estímulos mecânicos produzidos pelo movimento podem gerar adaptações não apenas locais, mas sistêmicas, influenciando simultaneamente a organização tecidual, o tônus corporal e os processos de percepção e autorregulação. Além dos aspectos biomecânicos, alterações nos estímulos mecânicos e na atividade tecidual podem modificar a qualidade das informações sensoriais aferentes ao sistema nervoso central, com possíveis repercussões sobre os processos interoceptivos e a

experiência emocional (PASIN NETO et al., 2021). Dessa forma, a fáscia pode ser compreendida como uma interface entre processos biomecânicos, neurofisiológicos e emocionais.

Observações clínicas e contribuições clássicas de Wilhelm Reich e Alexander Lowen já apontavam que estados emocionais tendem a refletir-se na respiração, na postura, no movimento e nos padrões de tensão corporal. Embora formuladas em outro contexto teórico, essas observações mostram-se compatíveis com a compreensão contemporânea da interação entre sistema nervoso, tecido miofascial e regulação emocional.

Nessa perspectiva, o tônus corporal pode ser compreendido como a expressão integrada das condições mecânicas do tecido miofascial, da atividade do SNA e dos estados emocionais do indivíduo. Alterações em qualquer um desses componentes tendem a repercutir nos demais, evidenciando a natureza dinâmica e interdependente dos processos de autorregulação corporal. Sob essa ótica, o tônus não representa apenas um fenômeno muscular, mas um estado global do organismo, refletindo a interação contínua entre estrutura, percepção e regulação fisiológica.

Assim, a modulação neuromiofascial pode ser entendida como resultado da interação entre sistemas mecânicos, celulares e neurais. Ao atuar como estímulo mecânico organizado, o movimento tem potencial para influenciar a organização do tecido fascial, o tônus corporal, a atividade autonômica e a qualidade das informações sensoriais provenientes do corpo. Essa perspectiva fornece a base biológica para investigar como diferentes qualidades de movimento podem influenciar processos de percepção corporal, autorregulação e experiência emocional.

Modulação neuromiofascial pelo movimento

Se os mecanismos biológicos descritos no capítulo anterior explicam como estímulos mecânicos influenciam a organização tecidual e a atividade neural, o movimento constitui uma das principais formas de produzir esses estímulos de maneira intencional. Sob essa perspectiva, a modulação neuromiofascial pelo movimento pode ser compreendida como um processo dinâmico que emerge da interação entre sistema nervoso, musculatura e tecido fascial, favorecendo adaptações mecânicas, sensoriais e autonômicas.

Nessa abordagem, o movimento não atua isoladamente sobre músculos ou articulações, mas sobre uma continuidade funcional que integra tecido conjuntivo, atividade neural e percepção corporal. Diferentes qualidades de movimento — como variações de ritmo, amplitude, direção, velocidade, intensidade e duração — produzem experiências corporais

distintas, ampliando o repertório sensório-motor e favorecendo ajustes contínuos no tônus corporal.

Como o tônus corporal se relaciona à atividade do SNA, mudanças na qualidade do movimento podem repercutir não apenas sobre aspectos físicos, mas também sobre a forma como o organismo organiza seus estados de ativação, relaxamento e engajamento social (PORGES, 2011). Ao mesmo tempo, o movimento influencia a qualidade das informações sensoriais e interoceptivas provenientes do corpo, contribuindo para a percepção dos estados internos e para os processos de regulação emocional (CRAIG, 2002; DAMASIO, 2010; PASIN NETO et al., 2021).

Além de seus efeitos mecânicos e fisiológicos, a modulação neuromiofascial envolve uma dimensão perceptiva fundamental. A atenção dirigida às sensações corporais durante o movimento favorece o desenvolvimento da consciência corporal e da interocepção, ampliando a capacidade de reconhecer sinais relacionados à respiração, ao tônus muscular e aos estados emocionais (CRAIG, 2002; CRITCHLEY et al., 2004). Esse refinamento perceptivo fortalece os recursos de autorregulação ao ampliar a capacidade de responder de forma mais adaptativa às próprias experiências corporais e emocionais.

Em publicação anterior, discutiu-se a fáscia como um sistema integrado de comunicação corporal, potencialmente envolvido em processos fisiológicos, emocionais e psíquicos (VELOSO, 2024). O presente trabalho amplia essa perspectiva ao explorar o papel do movimento como modulador desse sistema integrado, influenciando simultaneamente aspectos corporais, perceptivos e emocionais.

Assim, o movimento deixa de ser compreendido apenas como um recurso voltado ao desempenho físico e passa a ser reconhecido como uma ferramenta potencial de regulação fisiológica e emocional. Essa compreensão fundamenta a proposta dos Movimentos Terapêuticos apresentada neste estudo, que utiliza diferentes qualidades de movimento para estimular a percepção corporal, ampliar a consciência dos estados internos e favorecer processos de regulação emocional.

Movimentos terapêuticos

A proposta dos Movimentos Terapêuticos surge em continuidade às reflexões desenvolvidas em estudo anterior, no qual foi sugerido que o estímulo do sistema fascial poderia atuar como facilitador de processos terapêuticos corporais (VELOSO, 2024). A presente proposta amplia essa hipótese ao integrar conhecimentos da neurociência, da interocepção e da regulação autonômica em uma abordagem prática baseada na

modulação neuromiofascial pelo movimento.

Desenvolvida a partir da articulação entre minha atuação profissional na Educação Física e minha experiência nas terapias corporais, especialmente na Terapia Corporal Reichiana e na Análise Bioenergética, a abordagem fundamenta-se na perspectiva de que a prática corporal pode promover não apenas adaptações físicas, mas também processos de ampliação da percepção corporal, da autoexpressão e da regulação emocional. Nesse sentido, dialoga com a concepção bioenergética de desenvolvimento do self proposta por Lowen (1982), compreendida como um processo de expansão da autopercepção, da autoexpressividade e do autodomínio. Sob essa ótica, o desenvolvimento humano envolve o fortalecimento da capacidade de sentir, expressar e regular a própria experiência, integrando corpo, emoção e consciência.

Os Movimentos Terapêuticos inserem-se nessa perspectiva ao utilizar o movimento como recurso para ampliar a percepção dos estados internos, favorecer a expressão corporal e emocional e desenvolver maior flexibilidade adaptativa diante das demandas da vida. Para isso, associam técnicas de estímulo da fáscia a recursos tradicionalmente empregados no trabalho corporal terapêutico, mobilizando diferentes qualidades de movimento realizadas de forma consciente e intencional. A proposta compreende o sistema neuromiofascial como uma unidade integrada, na qual tecidos fasciais, atividade neural, movimento e percepção corporal participam conjuntamente dos processos de autorregulação do organismo.

Os Movimentos Terapêuticos não se configuram como uma sequência fixa de exercícios, mas como um campo de experimentação orientado por princípios que privilegiam a variabilidade dos estímulos e a exploração das sensações corporais para o reconhecimento de padrões de tensão e a ampliação da capacidade adaptativa diante das demandas físicas e emocionais do cotidiano. A abordagem também valoriza a continuidade e a fluidez do movimento, partindo da compreensão do corpo como uma unidade funcional integrada. A exploração de movimentos em múltiplas direções e planos favorece a reorganização das cadeias miofasciais e a distribuição mais equilibrada das tensões ao longo do corpo, contribuindo para a eficiência e a economia do movimento (SCHLEIP et al., 2012; STECCO, 2015).

A atenção dirigida ao corpo durante a execução dos movimentos constitui um elemento central da abordagem. A integração entre movimento e presença atencional favorece o desenvolvimento da interocepção, ampliando a capacidade de reconhecer sinais internos relacionados à respiração, ao tônus muscular, aos níveis de ativação fisiológica e às

emoções mobilizadas durante a prática. Esse refinamento perceptivo contribui para a autorregulação ao ampliar os recursos disponíveis para reconhecer e responder de forma mais adaptativa às próprias experiências corporais e emocionais (CRAIG, 2002; CRITCHLEY et al., 2004).

De modo geral, as práticas costumam iniciar com estímulos voltados à promoção de segurança, relaxamento e percepção interna, criando condições para maior disponibilidade e atenção corporal. Recursos como respiração consciente, micromovimentos interoceptivos, automassagem, vocalizações e exercícios de melting (derretimento) podem favorecer estados associados à maior atividade parassimpática, ampliando a percepção das sensações corporais e preparando o organismo para experiências motoras mais amplas e dinâmicas.

A respiração ocupa lugar central nessa perspectiva, uma vez que Reich e Lowen a compreendiam como um indicador fundamental da vitalidade e do funcionamento emocional. Segundo esses autores, padrões respiratórios restritivos podem funcionar como defesas diante de emoções difíceis ou da inibição da expressão afetiva. Nesse contexto, a ampliação da capacidade respiratória contribui para restaurar a mobilidade miofascial, ampliar o acesso às sensações corporais e favorecer processos de autorregulação e expressão emocional.

A partir dessa base, são introduzidas diferentes qualidades de movimento capazes de gerar estímulos mecânicos e sensoriais variados ao sistema neuromiofascial. Entre elas destacam-se movimentos de expansão, mobilidade tridimensional, sustentação, vibração, força elástica, força excêntrica, torções, ondulações e movimentos integrativos que estimulam conexões entre diferentes segmentos corporais.

Em minha experiência, diferentes qualidades de movimento tendem a evocar estados subjetivos específicos. Por essa razão, as aulas costumam ser organizadas em torno de um tema central articulado às qualidades de movimento exploradas.

Em práticas voltadas à expansão, por exemplo, os movimentos buscam favorecer a criação de espaço na rede miofascial, podendo ser vivenciados simbolicamente como uma abertura para novas experiências e possibilidades. De modo semelhante, propostas centradas na mobilidade podem remeter a temas como autonomia, flexibilidade e liberdade; movimentos de soltura podem favorecer a percepção de liberação de tensões e padrões habituais de comportamento.

Da mesma forma, práticas vibratórias e de força elástica evocam estados de vitalidade, alegria e resiliência, ampliando a capacidade de adaptação do organismo. Embora tais

correlações não constituam relações causais diretas, elas integram a dimensão experiencial que fundamenta a prática dos Movimentos Terapêuticos.

Além dos movimentos propriamente ditos, a proposta incorpora recursos amplamente utilizados nas terapias corporais de orientação reichiana e bioenergética, como vocalizações, práticas de grounding (aterramento), movimentos expressivos, posturas de abertura e autoconfiança, bem como exercícios voltados à expressão de limites pessoais, à afirmação de si e ao fortalecimento da capacidade de ação. Essas associações não são compreendidas de forma mecânica ou determinista, mas como recursos que ampliam a integração entre experiência corporal e experiência subjetiva.

Inspirada na perspectiva da biotensegridade, a abordagem busca favorecer maior mobilidade, adaptabilidade e distribuição das tensões na rede miofascial. Sob essa ótica, o movimento não atua apenas localmente, mas influencia uma rede integrada de relações mecânicas e sensoriais distribuídas por todo o corpo.

Na prática clínica e em grupos, diferentes intenções de trabalho podem ser exploradas por meio dessa abordagem, como redução da hiperativação e da ansiedade, ampliação da vitalidade, fortalecimento da presença corporal, da expressão emocional e da autoconfiança. Embora os movimentos utilizados variem, o princípio permanece o mesmo: utilizar o corpo como via de reorganização dos estados internos. Em minha experiência clínica, a ampliação da variabilidade dos padrões de tensão, movimento e percepção frequentemente favorece novas possibilidades de organização emocional e comportamental.

Dessa forma, os Movimentos Terapêuticos configuram-se como uma aplicação prática do princípio de modulação neuromiofascial, na qual o movimento é utilizado como meio de investigação, percepção e regulação dos estados corporais. Ao integrar conhecimentos da Educação Física, das terapias corporais e das pesquisas contemporâneas sobre fáscia, interocepção e regulação emocional, a abordagem amplia as possibilidades de intervenção sobre o organismo, compreendendo o movimento como uma via de autorregulação capaz de favorecer a integração entre corpo, emoção e consciência, contribuindo para o desenvolvimento de maior flexibilidade adaptativa diante das experiências da vida.

Regulação emocional: aplicações clínicas e no cotidiano

Sob uma perspectiva reichiana, a saúde pode ser compreendida como a capacidade do organismo de pulsar livremente entre estados de expansão e contração. Embora

formulada em um contexto teórico distinto, essa concepção aproxima-se das noções contemporâneas de flexibilidade adaptativa e autorregulação. Em ambas as perspectivas, a saúde não corresponde a um estado fixo de equilíbrio, mas à capacidade de transitar entre diferentes estados fisiológicos, emocionais e comportamentais de acordo com as demandas da vida. A rigidez corporal e emocional, por sua vez, pode ser compreendida como uma redução dessa capacidade adaptativa.

A compreensão da regulação emocional como um processo intimamente relacionado aos estados corporais amplia as possibilidades de intervenção para além de abordagens exclusivamente cognitivas. Nesse contexto, a modulação neuromiofascial pelo movimento — operacionalizada por meio dos Movimentos Terapêuticos — pode ser compreendida como uma estratégia que integra percepção corporal, atividade autonômica e experiência emocional.

Essa perspectiva encontra respaldo em estudos que apontam uma influência recíproca entre emoções e sistema miofascial. Tozzi (2014) sugere que emoções e estresse podem produzir efeitos físicos e bioquímicos sobre os tecidos do corpo, incluindo a fáscia, enquanto Bordoni e Marelli (2017) destacam que alterações emocionais influenciam padrões posturais, tensão muscular e percepção da dor. Assim, o movimento assume papel relevante por atuar simultaneamente sobre aspectos mecânicos, sensoriais e perceptivos do organismo, fortalecendo a integração entre corpo e experiência emocional. No contexto clínico, especialmente nas abordagens corporais, os Movimentos Terapêuticos podem atuar como recurso facilitador do processo terapêutico. Ao promoverem variações no tônus neuromiofascial e ampliarem a percepção interoceptiva, favorecem o reconhecimento, a expressão e a elaboração de conteúdos emocionais. Nesse sentido, dialogam com a tradição das terapias corporais de Reich e Lowen ao utilizar movimento, respiração e expressão corporal como recursos para ampliar a consciência e a autorregulação emocional.

A atuação sobre o corpo pode contribuir para a flexibilização de padrões crônicos de tensão associados a estados defensivos, ampliando a percepção corporal e favorecendo respostas mais adaptativas. Diferentes recursos — como respiração consciente, vocalizações, movimentos expressivos e práticas de mobilização corporal — podem ser utilizados tanto para reduzir estados de hiperativação quanto para fortalecer vitalidade, presença corporal, expressão emocional e capacidade de ação.

As evidências apresentadas anteriormente sobre a associação entre alterações miofasciais e quadros depressivos reforçam o potencial do movimento para favorecer a modulação

neuromiofascial e contribuir, de forma complementar, para os processos de regulação emocional (MICHALAK et al., 2022).

Para além do contexto clínico, os Movimentos Terapêuticos podem ser incorporados como prática de autorregulação no cotidiano. Ao favorecerem o desenvolvimento da consciência corporal e da percepção interoceptiva, possibilitam reconhecer alterações nos estados internos e responder a elas de forma mais adaptativa. Dependendo da necessidade do momento, movimentos mais lentos podem favorecer estados de calma e recuperação, enquanto movimentos mais expansivos ou vigorosos podem estimular energia, vitalidade e presença corporal.

Importante destacar que os Movimentos Terapêuticos não se propõem a substituir tratamentos médicos, psicológicos ou psicoterapêuticos quando estes se fazem necessários. Sua contribuição consiste em oferecer uma via complementar de autorregulação baseada na experiência corporal, acessível ao cotidiano e integrada à promoção da saúde.

Assim, ao estimular simultaneamente percepção corporal, flexibilidade adaptativa, atividade autonômica e organização miofascial, os Movimentos Terapêuticos ampliam as possibilidades de atuação sobre os processos de regulação emocional. Nessa perspectiva, o corpo deixa de ser compreendido apenas como local de manifestação das emoções e passa a ser reconhecido como participante ativo dos processos de saúde, autorregulação e bem-estar.

Considerações Finais

O presente artigo propôs a modulação neuromiofascial pelo movimento como uma perspectiva integrativa para a compreensão da regulação emocional, fundamentada na interação entre sistema nervoso, tecido miofascial e percepção corporal. A partir da articulação entre os estudos da fáscia, da interocepção, da neurociência e das terapias corporais, buscou-se sustentar a hipótese de que o movimento, quando realizado com atenção, variação e intencionalidade, pode favorecer processos de autorregulação do organismo.

Ao longo do trabalho, discutiu-se que a experiência emocional está intimamente relacionada aos estados corporais e à capacidade de percebê-los. Nessa perspectiva, a fáscia foi apresentada como um sistema dinâmico e sensorialmente ativo, potencialmente implicado em processos de mecanotransdução, interocepção e modulação autonômica, ocupando uma posição estratégica na interface entre estrutura corporal, percepção e regulação fisiológica.

Com base nessa compreensão, foi proposto o conceito de modulação neuromiofascial pelo movimento e apresentada a abordagem dos Movimentos Terapêuticos, resultante da integração entre os estudos da fáscia e os referenciais das terapias corporais.

As observações provenientes da prática clínica e dos grupos de Movimentos Terapêuticos desenvolvidos ao longo desta trajetória profissional sugerem que essa abordagem pode favorecer a ampliação da consciência corporal, o reconhecimento de padrões de tensão e uma maior integração entre experiência corporal e emocional. Embora tais observações não constituam evidências empíricas controladas, elas dialogam com os referenciais teóricos discutidos e apontam para a relevância de futuras investigações.

Reconhece-se, entretanto, que muitas das relações aqui apresentadas ainda se apoiam em inferências teóricas construídas a partir da integração de diferentes campos do conhecimento. Nesse sentido, estudos futuros poderão aprofundar a investigação dos mecanismos envolvidos na modulação neuromiofascial pelo movimento e avaliar seus efeitos em diferentes populações e contextos.

Por fim, a proposta apresentada neste artigo representa também um convite à resignificação do movimento humano. Mais do que um fenômeno biomecânico ou um recurso voltado ao desempenho físico, o movimento pode ser compreendido como uma via de percepção, expressão, adaptação e autorregulação, capaz de integrar dimensões corporais, emocionais e relacionais da experiência humana. Sob essa ótica, a modulação neuromiofascial pelo movimento apresenta-se como uma perspectiva promissora para o diálogo entre ciência, clínica e práticas corporais, contribuindo para a integração entre corpo, emoção e consciência.

Referências

- BORDONI, B.; MARELLI, F. Emotions in Motion: Myofascial Interoception. *Complementary Medicine Research*, v. 24, p. 110-113, 2017.
- CRAIG, A. D. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, London, v. 3, n. 8, p. 655-666, 2002. DOI: 10.1038/nrn894.
- CRITCHLEY, H. D. et al. Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature Neuroscience*, v. 7, n. 2, p. 189-195, 2004.
- DAMASIO, A. *Self comes to mind: constructing the conscious brain*. New York: Pantheon Books, 2010.
- FEDE, C. et al. The fascial system: structure, function and role in health and disease. *Journal of Anatomy*, 2021.
- LANGEVIN, H. M.; CORNBROOKS, Christine J.; TAATJES, Douglas J. Fibroblast spreading induced by connective tissue stretch involves intracellular redistribution of alpha- and beta-actin.

Histochemistry and Cell Biology, v. 126, n. 5, p. 575-581, 2006.

LOWEN, A. Bioenergética. Trad. Maria Silva Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1982.

MICHALAK, J.; ARANMOLATE, L.; BONN, A.; et al. Myofascial Tissue and Depression. Cognitive Therapy and Research, v. 46, n. 3, p. 560-572, 2022. DOI: 10.1007/s10608-021-10282-w.

MYERS, T. W. Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement therapists. 4. ed. Edinburgh: Elsevier, 2020.

PASIN NETO, H. et al. Interoception and emotion: a potential mechanism for intervention with manual treatment. Cureus, v. 13, n. 6, e15923, 2021.

PORGES, S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W. W. Norton & Company, 2011.

SCHLEIP, R. Fascial plasticity - a new neurobiological explanation. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 7, n. 1, p. 11-19, 2003.

SCHLEIP, R. et al. Fascia as a sensory organ. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 16, n. 1, p. 67-75, 2012.

STECCO, C. Functional Atlas of the Human Fascial System. Edinburgh: Elsevier, 2015.

TOZZI, P. Does fascia hold memories? Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 18, n. 2, p. 259-265, 2014.

VELOSO, C. L. B. Estímulo da fáscia na terapia corporal: uma abordagem promissora. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (org.). 27º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais: Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2024.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2024.

Credenciais dos autores

Claudia Luciana Barbosa Veloso

Graduada em Educação Física UFMG (CREF-007910-G), Pós-Graduada em Gestão de Pessoas (FDC). Formação em Terapia Corporal Reichiana (ITHER) e Pós EAD em Análise Bioenergética (Unyleya). Certificações: Método AYAMA, MOVE FLOW, BRAINSPOTTING.

Como citar este trabalho

VELOSO, Claudia Luciana Barbosa. Movimentos terapêuticos. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/movimentos-terapeuticos/>. Acesso em: 31/08/2026.