

RESUMO

UMA VISÃO HOLÍSTICA SOBRE O CORPO, DUARTE, Tatiana. 2009

Entender o corpo em sua realidade não é apenas medir pela aparência física, é necessário sentir sobre todas as situações, sabendo que ele é a parte de um todo e não a soma de suas partes. E esse todo engloba a parte emocional, espiritual e física do ser humano. Diversos outros fatores como, consciência corporal, alimentação, sono, atividade física, saúde, estão diretamente ligados a uma melhor compreensão do que somos e para vivermos bem é necessário mantermos uma qualidade de vida adequada mantendo um equilíbrio constante entre esses fatores influentes. A proposta deste trabalho é explicar cada fator envolvente presente no ser humano, e inter - relacioná-los, fazendo com que o leitor consiga compreender o significado do corpo, mente e espírito, mostrando também como é o comportamento de um grupo de sedentários levando em consideração as dimensões do bem-estar (física, emocional, social, mental e espiritual). A pesquisa foi realizada através de bibliografia e uma pesquisa de campo quantitativa – descritiva com estudo de caso, na qual os participantes se julgavam com valores, determinantes das dimensões do bem-estar, coletando assim informações sobre sua vida. Concluímos com este trabalho que para o ser humano se encontrar em equilíbrio é necessário que ele tenha não somente conhecimento, mas consciência do que ele é e representa como corpo, mente e espírito, englobando fatores da dimensão do bem – estar, através de mudanças benéficas em sua rotina.

PALAVRAS CHAVES: Corpo, físico, mente, espírito, qualidade de vida, saúde, equilíbrio