

CENTRO UNIVERSITÁRIO ÍTALO BRASILEIRO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO
ROLFING® - INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL

MARCELA MORAES NASCIMENTO

O PROCESSO DO ROLFING® EM ARTISTA/ACRÓBATA
AÉREO: um estudo de caso.

SÃO PAULO

2011

MARCELA MORAES NASCIMENTO

**O PROCESSO DO ROLFING® EM ARTISTA/ACRÓBATA
AÉREO: um estudo de caso.**

Monografia do Curso de Pós-Graduação, apresentada ao Centro Universitário Ítalo Brasileiro, como parte dos requisitos para obtenção do título de Especialista (*lato sensu*) em Rolfing®, sob orientação do Prof. Dr. Pedro Prado.

SÃO PAULO

2011

AGRADECIMENTOS

Ao Dr. Pedro Prado por sua orientação e apoio, que me permitiu jamais desistir.

À Dra. Emilia, pelas aulas de metodologia científica.

À Associação Brasileira de Rolfing, pela contribuição em minha formação como Rolfista.

À minha amiga Soraya Dias, que me ajudou a entender como colocar meu pensamento dentro dos moldes acadêmicos.

À Ms. Greice Gobbi, minha amiga, colega de profissão, e parceira nos treinos de circo, por acompanhar de perto todo o processo, e pela ajuda ao organizar toda minha pesquisa no papel.

À E.S. por aceitar ser meu sujeito de pesquisa e por confiar em mim, se colocando muito presente e aberta ao processo.

À minha mãe que absolutamente não me deixou desistir.

À Vera Moreira que, ao ser a terapeuta do meu primeiro processo de Rolfing, me ajudou ficar apaixonada pela técnica.

Ao programa de Pós-graduação de Rolfing da Universidade UniItalo, por ter possibilitado a execução deste trabalho.

GLOSSÁRIO

Backwork – Em cada sessão o backwork tem uma função diferente, mas em todos eles o backwork é realizado liberando e integrando as estruturas da área da coluna vertebral aos outros segmentos, de modo a complementar o trabalho da sessão.

Core - O “Core” é considerada como a musculatura e estrutura mais intrínsecas do corpo, complementando o “Sleeve”

G e G'- pontos imaginários de centro de gravidade do corpo. O “G” sendo um ponto no centro da Pelve e o G' um ponto no centro da caixa torácica.

Neckwork – Feito normalmente ao final da sessão, é um trabalho de integração das estruturas do pescoço em relação ao crânio e em relação ao resto do corpo, visando integrar o trabalho da sessão.

Linha - refere-se a um eixo vertical que divide o corpo em frente e trás e lado direito e esquerdo.

Linhas Horizontais ou Linhas Verticais - estão ligadas a um dos modelos de leitura corporal do Rolfing chamado “Modelo da Grade”. Imagina-se um gradeado para verificar a relação das linhas horizontais e verticais. As linhas horizontais são traçadas através de estruturas como tornozelos, joelhos, clavículas, olhos, etc, e as verticais são traçadas de acordo com o modelo da “Linha” descrito acima.

Sleeve - é considerada a musculatura e estruturas extrínsecas e superficiais do corpo.

Pelvic Lift – Feito ao final da sessão, buscando integrar o sacro aos outros segmentos do corpo, dependendo do enfoque trabalhado em cada sessão.

RESUMO

A presente pesquisa teve como finalidade contribuir para o conhecimento da intervenção do processo de Rolfing®, uma metodologia holística de abordagem corporal, em uma artista/acrobata aérea. O objetivo deste trabalho foi estudar os efeitos da mudança postural e da conscientização corporal adquiridas com o referido processo, de modo a verificar mudança em conceitos posturais e na sua organização estrutural e de movimento. Foi realizado um estudo de caso, com uma acrobata/artista aérea de 42 anos, do sexo feminino e foram utilizados como instrumentos da pesquisa questionários relativos ao histórico pessoal e profissional do sujeito; fotografias nas visões frontal, lateral direita e esquerda e dorsal pré e pós intervenção, além de entrevista após 1 mês do término das sessões, relativa a mudanças percebidas pela cliente e pesquisadora e observações referentes as fotografias. Os resultados deste estudo mostram que a cliente sentia necessidade de controlar determinadas partes do corpo o tempo inteiro - fato este que possui raízes em pensamentos elitistas do séc. XIX, que acreditavam na vigilância da postura e do movimento como sinônimo de refinamento e educação. Na análise fotográfica pode-se observar menor retificação das curvas e colocação do crânio mais centralizada; aumento da mobilidade entre o crânio e a coluna cervical; diminuição das torções nas pernas gerando maior mobilidade nas articulações dos membros inferiores; diminuição da rotação interna dos úmeros; aumento do espaço entre a caixa torácica e o quadril, maior mobilidade nas articulações dos pés e aparecimento da sensação da impulsão dos arcos plantares; deslocamento do centro de gravidade para baixo proporcionando a sensação de peso até os pés e funcionalmente harmonização do fluxo respiratório com equilíbrio entre o ato de inspirar e expirar; melhor distribuição de movimento por toda a coluna vertebral, coluna cervical mais maleável, maior independência de movimento entre as estruturas das costas, tais como

escapulas, músculos laterais da coluna e articulações da coluna vertebral: acentuando a cintura e aumento no movimento do quadril. Além disso, relatou perceber fazer menos esforço em movimentos soltos de suas performances, trazendo o movimento “de dentro”. Conclui-se que este controle apresentado pela cliente sugere o possível aparecimento de tensões desnecessárias, que podem vir a gerar futuras lesões, e maiores desorganizações corporais. Os resultados reforçam a necessidade de novas pesquisas que enfoquem o Rolfing® direcionado para artistas/atletas profissionais, mais especificamente em relação à avaliação da percepção corporal.

Palavras-chave: Rolfing, Artista/Acrobata Aéreo, Postura

ABSTRACT

This goal of this research is to contribute to the knowledge about the process of Rolfing ®, a holistic form of bodywork and movement education, for an artist/aerial acrobat. The aim of our study was to understand the effects of postural changes and body awareness gained from this procedure, so to register changes of her body concepts, movement and structural organization. We conducted a case study, with a female acrobatic/aerial artist of 42 years of age. We used the following instruments of research: questionnaires related to personal and professional history of the subject; photographs in frontal views, lateral and dorsal pre and post intervention; and interviews one month after the process regarding the changes perceived by the client and researcher as well as observations regarding the photographs. The results of this study showed that the client felt the need to control certain body parts all the time, a fact is related to the elitist thoughts of the 19th century, which believed in the surveillance of posture and movement, which accounted for more refinement that characterized the well-educated men for that time. As related to the photographic analysis, there can be seen the following changes: cervical part became more flexible and with better improvement regarding the physiological spine curves and a more centralized placement of the skull, increasing the space between the chest and hip, accentuating the waist; increase in hip motion, a reduction of the rotation in the legs causing increased mobility in the joints of the lower limbs; decreased internal rotation of humerus, a change of the gravity center going downwards providing a sense of weight reaching the feet, as functional changes can be seen airflow balance between the act of inhaling and exhaling; better distribution of movement across the spine, increasing the mobility between the skull and cervical spine; greater independence of movement between the structures of the back, such as scapular lateral muscles of the spine and spinal joints, greater mobility in the joints of the feet and feeling improvement of the impulsion in the plantar arch. Furthermore,

reported to perceive being able to have less body stress in free movements of her performances, in a way of feeling the movement "from within". We can conclude that this control presented by the client suggests the possible stripment of unnecessary body parts strain that may generate future injuries, and major unbalance of the body organization. The results reinforce the need for upcoming studies regarding Rolfing® technique directed to artists and professional athletes, specifically in relation to the improvement of body awareness.

Tags: Rolfing, Posture, acrobat, aerial artist

SUMÁRIO

1. INTRODUCAO	11
2.1 IDA P. ROLFING E A CRIAÇÃO DE SUA TÉCNICA.	13
2.2 ROLFING: O PROCESSO	17
2.3 ROLFING COMO PROCESSO EM UM PROFISSIONAL DE ARTES CORPORAIS	18
3. OBJETIVOS	21
3.1 OBJETIVOS GERAIS.....	22
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
4. CASUÍSTICA E MÉTODOS.....	23
4.1 CASUÍSTICA.....	23
4.2 MÉTODO	24
4.2.1 AS DEZ SESSÕES CLÁSSICAS DE ROLFING	24
5. RESULTADOS	29
5.1 RELATOS DE OBSERVAÇÕES FEITAS PELO PESQUISADOR E RELATOS DA CLIENTE DURANTE O TRATAMENTO.	29
5.2 COMPARAÇÃO DOS REGISTROS FOTOGRÁFICOS PRÉ E PÓS TRATAMENTO.	32
5.2.1 OBSERVAÇÕES DO PESQUISADOR EM RELAÇÃO AS FOTOS ANTERIORES E POSTERIORES AO TRATAMENTO.....	32
5.2.2 OBSERVAÇÕES DO CLIENTE EM RELAÇÃO À COMPARAÇÃO DAS FOTOS APÓS UM MÊS DO TERMINO DO TRATAMENTO	33

5.3 DECLARAÇÕES DO SUJEITO DE PESQUISA APÓS UM MÊS DE TERMINO DAS SESSÕES.....	34
6. DISCUSSÃO	36
7. CONCLUSÃO	44
8. RECOMENDAÇÕES	46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA.....	479
ANEXOS	52

1. INTRODUCAO

Rolfing® é uma técnica de integração estrutural, criada pela americana Ida P. Rolf. Ela consiste em um processo de mudança, buscando resgatar um sistema corporal mais resiliente e equilibrado. Durante 10 sessões faz-se o uso de manipulações do tecido conjuntivo – fásia – utilizando leitura corporal, trabalhando partes específicas do corpo pertinentes ao trabalho realizado em cada sessão. Com este trabalho, verifica-se de maneira geral que há melhora nos diferentes níveis da experiência do indivíduo, que mostra um corpo mais leve e melhor organizado, de modo que o movimento passe de maneira melhor distribuída pelo corpo. Com estas mudanças, o corpo fica mais equilibrado e eficiente, gerando inúmeros benefícios para o ser.

Pessoas de diversas idades e formações buscam no Rolling uma possibilidade de melhorar seus desconfortos, dores e erros posturais. Entre aquelas que praticam atividades físicas, é comum o uso do corpo de maneira incorreta, o que pode gerar desgastes desnecessários e até mesmo lesões a curto ou longo prazo. Para estas pessoas, o processo de Rolfing poderá atuar de forma benéfica, tornando a performance mais eficiente e com menor possibilidade de lesões.

Nos próximos capítulos serão mostrados os resultados do processo de Rolfing aplicado a uma artista/acrobata de circo durante o ciclo das dez sessões básicas. Serão abordados inicialmente os aspectos gerais sobre a criadora do Rolfing e da técnica em si para introduzir a linha de pensamento da técnica ao leitor do trabalho. No capítulo III serão ilustrados os objetivos do trabalho e no capítulo IV serão trazidas informações sobre o sujeito de pesquisa, registros através de fotos e o processo de dez sessões clássicas de Rolfing. No capítulo V serão apresentados os resultados da pesquisa, que consistiu em todo o registro de informações observadas e vividas, trazidas pelo sujeito, e pelo pesquisador, durante o processo das sessões, e após o processo ao

observar as fotos. No capítulo VI será apresentada a discussão sobre todo o processo da cliente com aspectos relevantes encontrados nos resultados e evidenciando relações do processo com conceitos trazidos de outros autores além de analisar a relevância do processo. No capítulo VII serão mostradas a conclusão sobre os resultados obtidos e sua análise

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Ida P. Rolfing e a criação de sua técnica.

Rolfing®, uma técnica de integração estrutural, foi criada pela americana Ida P. Rolf, filha única, nascida em 1896, na cidade de Nova Iorque. Ida frequentou colégios públicos e se formou Bacharel em Química no Bernard College. Começou sua carreira de pesquisadora quando foi contratada pelo então Rockefeller Instituto, atual Rockefeller University e permaneceu como professora associada até o fim da década de 20, quando se tornou PhD em bioquímica e fisiologia pela Faculdade de Medicina e Cirurgia da Universidade de Columbia, NY (PRADO, 1982; FEITIS, 1986; MOTTA, 2003; ROLF INSTITUTE OF STRUCTURAL INTEGRATION).

Quando jovem, devido a um acidente pessoal com um cavalo, Dra Rolf, veio a desenvolver problemas respiratórios que só melhoraram ao se tratar com um famoso osteopata. Neste momento ocorre o início de um pensamento mais sistêmico, de modo a trabalhar a estrutura corporal para mudar sua função (PRADO, 1982; FEITIS, 1986; MOTTA, 2003). Além disso, Ida também praticou Ioga por muitos anos, estudando os princípios desta técnica. A Ioga trouxe conceitos de criar um “ser” melhor, através do trabalho corporal. Este trabalho acontecia através da prática de posturas que visavam alongar os músculos e liberar as articulações. Em 1927, Ida Rolf, buscando ampliar seus conhecimentos, deixou os Estados Unidos e viajou para a Europa. Na Suíça estudou matemática e física, além de aprofundar seus interesses em homeopatia em Genebra (PRADO, 1982; FEITIS, 1986; MOTTA, 2003; ROLF INSTITUTE OF STRUCTURAL INTEGRATION).

Em 1940, Ida Rolf se propôs a tratar uma professora de piano que sofrera um acidente que a

impedia de tocar novamente. Ida começou a articular todos os seus conhecimentos e conceitos sistêmicos e, através de exercícios de Ioga, utilizou-se de comandos verbais de movimento, buscando liberar as articulações. A recuperação da professora foi muito rápida e espantosa, abrindo caminho para que outros clientes viessem a procurá-la. Este primeiro caso clínico é considerado o precursor da técnica de Rolfing. Durante estes processos, Rolf foi aprendendo mais sobre postura e organização corporal e com algum tempo de trabalho, pode perceber que os exercícios somente não seriam o suficiente. Posteriormente, surge um caso que teve papel fundamental no desenvolvimento da técnica. Grace, 45 anos na época, sofrera um acidente aos oito anos que comprometera muito suas funções motoras. Trabalharam juntas durante anos. Ida agregou os conhecimentos adquiridos de postura e movimentos e os princípios da osteopatia, o qual diz que a reorganização do corpo melhora a sua função, junto com o constante feedback de Grace, que trazia informações sobre as sensações dos toques e aonde sentia melhoras. Assim começou a pesquisar uma das técnicas de intervenção do Rolfing no tecido conjuntivo, a fásia (FEITIS, 1986). Fásia é o nome de uma variedade de tecidos conjuntivos sendo distribuído extensamente por todo o corpo, criando um tipo de invólucro para os músculos, ossos e vasos. Os dois tipos de fásias mais acessadas por um terapeuta de Integração Estrutural são as fásias superficiais e as profundas, que se diferenciam tanto em localização quanto em forma (SETTY, 1971). Este tecido conjuntivo, assim como os ossos, cartilagens, tendões e ligamento, derivam do mesoderma no estágio embrionário. O nível da mesoderma ainda indiferenciado tem uma função protetora e a partir de sua diferenciação, passa a adquirir função de sustentação do organismo. Devido à natureza plástica da fásia, quando esta sofre algum tipo de stress relacionado a forças aplicadas a ela, fica sujeita a reposicionamento mecânico, podendo ocorrer pela simples aplicação de energia na forma de força mecânica. Os efeitos das manipulações aplicadas na Integração Estrutural são localizados e se transmitem pelo

sistema miofascial através de seus componentes fibrosos e fluidos.

Ida percebeu com suas experiências, que, ao aplicar a pressão localizada e direcionada, o tecido conjuntivo se desloca, levando consigo seus conteúdos e sustentando o corpo de maneira diferente, promovendo reorganização corporal como um todo e não simplesmente com suas partes, já que o sistema fascial esta todo interligado (SETTY, 1971; PRADO, 1982).

Pelos anos seguintes, Ida Rolf continuou seu trabalho desenvolvendo sua técnica. Começou a formar um conjunto de idéias, aonde um pedaço não fazia sentido sem o todo. Em junho de 1963, adicionou mais um elemento importante a historia da criação do Rolfing, ao publicar artigo intitulado: “Gravity: an Unexplored Factor in a More Human Use of Human Beings” – que pode ser traduzido como “Gravidade, um fator inexplorado num uso mais humano por seres humanos”. Começa, assim, a divulgar a idéia de que somos entidades materiais sujeitas às leis da física e mecânica, além da idéia de que se o arranjo estrutural humano estiver organizado em torno da linha gravitacional (linha vertical em relação ao solo), a distribuição da massa do corpo estará mais simétrica, homogeneizando assim sua ação. Também que “random bodies”- qualquer corpo, como Ida chamava - seria com o passar do tempo, puxado para baixo pelas forcas da gravidade, causando assim inevitáveis compressões e mais desequilíbrios corporais. Ela ainda afirma que a gravidade não só prejudicaria o sistema muscular/esquelético, mas também comprometeria as vísceras assim como o bem estar de um individuo (PRADO, 1982; FEITIS, 1986; OHLGREN, 2009).

A relação da estrutura com a gravidade começa a ser um dos pontos principais da técnica. Rolf passa a ver necessidade de uma organização metodológica de sua pratica para que esta pudesse ser aplicada a todas as pessoas, além de poder ser ensinada para outros profissionais. Desta forma, organizou estas manipulações para reorganização do corpo em uma direção mais simétrica e balanceada em torno da linha gravitacional, criando o protocolo de dez sessões de uma hora cada,

proposta esta que foi mantida até os dias de hoje na prática do Rolfing (PRADO, 1982; FEITIS, 1986).

Durante os anos seguintes ensinou e divulgou o Rolfing e apresentou conferências nos Estados Unidos e na Inglaterra. Na década de 60 seu trabalho foi amplamente divulgado ao praticá-lo em Esalen, na Califórnia, sede dos então chamados movimentos de “psicologia humanística” e do “movimento para o potencial humano”. Em Esalen aconteceu o repensar conceitos psicoterapêuticos e aonde novas propostas de abordagens do fenômeno mental foram propostas além de reavaliarem questões corpo-mente. Nesse ambiente aberto e experimental, o Rolfing encontrou outro tipo de reflexo. Também diversos profissionais expoentes da época submeteram-se ao trabalho e relataram suas experiências em publicações. Em 1970, o então diretor da revista *Psychology Today*, Sam Keen, solicitou à Doutora uma entrevista, e após passar pelo processo de Rolfing escreveu artigos significativos sobre sua experiência. Esta é uma premissa básica para a formação de rolfistas do mundo todo: para estudar o Rolfing, nada mais coerente do que passar pelo processo no próprio corpo (PRADO, 1982).

Durante toda a década de 70 aparecem diversas publicações em revistas informativas com explicações da técnica apresentando-a sob um ponto de vista leigo. Em 1973 foi fundado o Rolf Institute sediado em Boulder, Colorado, que centraliza o ensino e divulgação do Rolfing. Em 1977 ocorre a publicação do “*Rolfing, the Integration of Human Structures*”, onde se explica a teoria e a prática deste trabalho. O livro é dirigido a dois tipos de leitores: o interessado, mas não treinado e para o profissional que deseja informações técnicas. Outros estudos foram feitos por Valerie Hunt e Julian Silverman este juntamente com grupo de psicofisiólogos e bioquímicos, sobre efeitos da integração estrutural. Finalmente, em 1979 morre Ida P. Rolf, momento em que existia cerca de 250 praticantes de Integração Estrutural, e com o Rolf Institute exercendo suas funções de forma

independente e organizada. No ano seguinte, o Aspen Research Center é fundado para atender de forma independente a necessidade de pesquisas ligadas ao Rolfing (PRADO, 1982; FEITIS, 1986).

2.2 Rolfing: o processo

Integração Estrutural - Rolfing - é uma técnica usada para reestruturar o corpo físico. Registros acumulados pelo ser humano durante toda a vida moldam, o “self físico”. Acontecimentos como o nascer, aprender a engatinhar, acidentes, experiências de cunho emocional e também mental, deixam marcas em nossas memórias. Tanto a memória física quanto a mental testemunham a tudo.

A técnica age neste corpo, aonde a vida deixou marcas e criou alterações. Partindo da idéia de que o corpo pode mudar sua forma devido a adaptações ocorridas, como resposta a processos vividos, Ida Rolf desenvolveu este processo de trabalho como alternativa para possibilitar o retorno da estrutura a uma possibilidade mais eficiente.

A técnica trabalha buscando trazer mobilidade a uma parte anatômica, criando-se a oportunidade de reorganização da estrutura, e estabelecimento de um novo padrão de movimento. O objetivo essencial do trabalho é o equilíbrio. O terapeuta busca estabelecer uma melhor organização nos tecidos, melhorando também sua forma. A fisiologia da forma está ligada a fáscia, que é um tecido elástico, estável e plástico, e extremamente adaptável. Rolf chamava a fáscia de “órgão da estrutura”. O processo consiste em um ciclo de dez sessões de manipulações miofasciais, e reeducação do movimento.

Rolfing é um processo de mudança. Busca proporcionar um sistema mais resiliente e mais altamente energético. Este processo não cura sintomas, ele proporciona uma reestruturação que

melhora a funcionalidade do corpo como um todo. Na verdade ele é o início de um processo de mudança aonde o objetivo é estabelecer uma melhor relação de equilíbrio na gravidade. O processo continua, pois os corpos tem uma predileção natural pela verticalidade, pelo conforto e pela facilidade. Quando se experiencia isto, o corpo busca viver em um plano de equilíbrio tendo a energia da gravidade agindo a favor da estrutura (FEITIS, 1986).

2.3 Rolfing como processo em um profissional de artes corporais

É comum observar que existe uma lacuna na formação dos praticantes de acrobacia aérea em relação à formação e informação sobre como organizar o movimento e realizar treinos de uma maneira mais eficiente, que tenha em vista estender ao máximo a vida útil do atleta, evitando desgastes e sobrecargas talvez desnecessárias. Não raras vezes, o atleta pratica seu esporte sem conhecimento das mudanças fisiológicas de seu corpo, que está aumentando a massa muscular em determinadas partes, por vezes de maneira desconexa, em detrimento de outras de igual importância, o que poderá causar sobrecarga e compressão desnecessária, levando ao estresse de articulações e provavelmente lesão a curto ou longo prazo (VIEIRA, 2009).

Atualmente, faltam ferramentas por parte do atleta e do professor em relação às técnicas de treinamento do movimento. Não existe um olhar diferenciado para cada indivíduo em relação a caminhos de aprendizado para execução das seqüência de movimentos. Acontece no geral, uma substituição de técnica e conhecimento por excesso de força, e procura-se um aumento da massa muscular para compensar os desequilíbrios corporais e inibições de ação corporal.

Pessoas de todas as idades buscam no Rolfing um modo de solucionar desconfortos musculares, dores e lesões, ou mesmo apenas melhorar a postura e/ou performance atlética.

(ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ROLFING, 2009). Entre aquelas pessoas que praticam atividade física, é bastante comum o uso do corpo de forma incorreta. Essa repetição de movimentos de forma incorreta apenas aumenta o dano que estão fazendo a si mesmos (BARKER, 1991). Quando existe uma demanda física grande e há o caráter de repetitividade de exercício do atleta, pode haver desequilíbrio de grupos musculares, podendo levar a alta prevalência de lesões neste grupo. Estes fatores atuam como fator de sobrecarga a musculatura e as articulações (AQUINO ET AL, 2010).

Sendo assim, se há vício de movimento, ocorre tensão da fáscia, podendo levar a lesão. Se o treino de atleta for associado a sessões de Rolfing, devido à “soltura” da fáscia, o corpo fica mais leve e o indivíduo faz menos força para se movimentar. Ao mesmo tempo, com a compreensão do corpo e aprendizado de como se movimentar, o atleta pode encontrar novos caminhos de trabalho, de procura de organização corporal e de realização de movimentos, que podem ser mais benéficos e eficientes mecanicamente para a realização de sua atividade geral de performance e treino.

Sobrecargas causadas por anos de treinamento e prática, com um pobre alinhamento corporal por parte dos acrobatas aéreos, podem diminuir tanto o tempo de vida útil profissional como também restringir sua atividade. Muito do trabalho é desenvolvido em cima de orientação verbal passada sem maior profundidade de estudo em relação à organização corporal. Também muitas das técnicas e conceitos aprendidos em relação à estruturação do corpo, se tomadas como verdade para uma variedade de movimentos podem enrijecer o corpo de maneira a criar sobrecargas a longo prazo.

O Rolfing visa trazer uma melhor integração corporal, junto com uma compreensão do movimento que é muito particular da técnica. Esta técnica pode proporcionar novos caminhos de entendimento sobre alinhamento, melhorando também a estruturação do corpo. Neste contexto a

problemática do presente trabalho é identificar, registrar e discutir os dados obtidos a partir do processo de Rolfing aplicado a uma acrobata aérea, e possibilitar novos caminhos de compreensão em relação à construção da vida prática do atleta.

3. OBJETIVOS

Supõe-se que já a partir da primeira sessão do trabalho, o sujeito da pesquisa comece a abrir novos caminhos de entendimento sobre o alinhamento corporal e organização de movimento. Este sujeito que tem um histórico longo de treinamentos corporais, como acontece na maioria dos atletas e artistas de alta performance, recebe no decorrer da vida, informações de como usar, preparar e condicionar seu corpo.

Durante o processo de Rolfing há manipulação das fâscias, levando à liberação deste tecido nas estruturas que se encontram adensadas. As pessoas relatam que um dos resultados desta liberação é uma sensação de leveza do corpo e do movimento. Quando existe treinamento atlético, as técnicas de circo e dança aplicadas no dia a dia, aprendidas com finalidade facilitar um aprendizado são usadas, muitas vezes, de forma errônea: onde deveria ser usado o equilíbrio, é utilizada a força. Desta forma, a pessoa condiciona o corpo de modo a mantê-lo através de uma ação física utilizando força muscular. O Rolfing promove um novo olhar ao indivíduo, de modo que este consiga alinhar seu corpo naturalmente, sem esforço consciente: quando há “soltura” das fâscias, a recoordenação do movimento acontece, e o corpo adapta-se ao próprio peso e ação da gravidade sem ação consciente de força.

Sendo assim, espera-se que o processo do Rolfing proporcione um novo olhar em relação ao conteúdo técnico já existente no atleta, que lhe traga novos conceitos e amplie a expressão corporal como expressão de movimento organizado e que, a longo prazo, gere condições de entender melhor o funcionamento dos processos corporais, de modo a perceber quando existe uma possibilidade de lesão e como evitá-la. Além disso, espera-se que evitando a sobrecarga em lesões existentes, haja menos desgaste e, portanto possibilite as fibras lesadas de se recuperarem com maior facilidade e

não rescindirem na dor.

3.1 Objetivos Gerais

Estudar os efeitos da mudança postural e conscientização corporal adquirida com o processo de Rolfing em acrobata aéreo, de modo a verificar mudança em conceitos posturais e em organização de movimento.

3.2 Objetivos específicos

- Melhorar a consciência corporal do indivíduo, de modo a permitir o indivíduo perceber sobrecarga das estruturas, prevenindo o aparecimento de novas lesões.
- Evidenciar possibilidade de melhora de performance a curto e longo prazo.
- Aumentar entendimento de equilíbrio corporal em relação à gravidade.
- Avaliar as mudanças na organização postural através de documentação fotográfica e de vídeo.
- Analisar dados obtidos dos registros de modo a discutir conjuntamente com a artista após um mês do término do tratamento, as percepções dela em relação às mudanças geradas no processo.

4. CASUÍSTICA E MÉTODOS

4.1 Casuística

O trabalho foi desenvolvido a partir de um estudo de caso com o sujeito da pesquisa do sexo feminino de 42 anos de idade, que atua profissionalmente como artista circense.

Natural da Argentina, filha de uma bailarina, a cliente desde cedo teve contato com a preparação do corpo fazendo aulas de dança. Fez aula de expressão corporal dos 2 aos 18 anos. Trabalhou dança criativa com Maria Fux, conceituada bailarina argentina responsável pelo desenvolvimento de um método de ensino de dança como terapia. Dos 18 ao 21 anos estudou teatro e aos 21 anos ingressou em uma escola de circo. Passou um ano na escola de Circo de Cuba se especializando, e após este período procurou continuar o trabalho, especializando-se em trapézio.

Aos 24 anos mudou-se para o Brasil e continuou seu trabalho corporal participando de companhias circenses brasileiras. Desenvolveu-se como acrobata aéreo, passando pelos diversos aparelhos como trapézio de vôo, de balanço e estático, lira, corda, entre outros, também atuando como professora de aparelhos aéreos. Atualmente encontra-se freqüentemente em cartaz, e atua como professora e também como pesquisadora de sua área.

Já teve lesões musculares na região da coluna lombar, sofreu desgaste de vértebras e lesão de ligamentos cervicais, lesão nos músculos dos ombros, e dos cotovelos. Sente dores lombares e nos joelhos quando corre, e não faz mais movimentos de acrobacia de chão para trás (com extensão) a mais de seis anos. Nunca sofreu nenhuma intervenção cirúrgica com exceção de uma cesárea aos 36 anos, tratando todas as lesões com procedimentos tradicionais de fisioterapia e fisioterapia esportiva.

4.2 Método

A pesquisa realizada foi do tipo qualitativa com trabalho de campo. A cliente assinou um termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo 1). Foi aplicado questionário relativo ao histórico pessoal e profissional do sujeito (Anexo 2). Em seguida, o indivíduo foi fotografado pela pesquisadora em vista frontal, lateral direita e esquerda e dorsal (Anexo 3).

Em um terceiro momento, foi realizado o processo de Rolfing, consistindo em 10 sessões clássicas, de integração estrutural com frequência semanal. Após o término do tratamento foi realizada uma nova sessão de fotos nas mesmas posições. Os dados foram analisados pela Rolfista e pela cliente para registrar e analisar os resultados obtidos após um mês do término do tratamento.

4.2.1 As dez sessões clássicas de Rolfing

As sessões de Rolfing tem em media duração de em torno de uma hora. Em todas as sessões são feitas uma leitura corporal antes e depois da sessão, sendo o cliente dirigido a observar segmentos do corpo pertinentes a cada sessão para que seja desenvolvida uma percepção corporal que facilite a observação das possíveis mudanças por parte do indivíduo. Para o terapeuta a leitura corporal serviu para identificar características necessárias para estrategizar cada sessão.

O modelo de leitura corporal utilizado foi funcional sendo mais especificamente; análise de marcha, respiração, coordenação e percepção espacial, além de análise físico-estrutural; a grade, a linha e G e G'.

Ao final de cada sessão também são realizadas backwork, pelvic lift e neckwork.

S1- Primeira Sessão Estrutural

A primeira sessão tem como objetivo liberar a camada mais superficial do corpo e a respiração. As áreas a serem trabalhadas são: caixa torácica, região do esterno, ombros, pescoço, região lateral do quadril e começo da perna, visando diminuir a tensão na caixa torácica para melhorar a qualidade da respiração e liberar a camada superficial do tecido conjuntivo, além de diferenciar o tronco da pelve, e redefinir a relação entre pernas e quadril.

S2- Segunda Sessão Estrutural

A segunda sessão tem como meta trabalhar o suporte (Anexo II) do corpo, melhorando a relação do indivíduo com o chão. As áreas de trabalho nesta sessão são: pés, pernas e joelhos visando ganhar mais mobilidade nas articulações dos tornozelos, dedos dos pés e joelhos e diminuir restrições de movimento na perna abaixo dos joelhos almejando uma melhor distribuição de peso por todo o pé.

Iniciar a mobilização das estruturas vertebrais, para que o movimento a partir dos pés possa se transmitir até a cabeça através da coluna.

S3- Terceira Sessão Estrutural

A terceira sessão tem como meta estabelecer a linha lateral do corpo, criando a dimensão de frente e trás. As áreas de trabalho são: pescoço, ombros, tronco, quadril, e coxas, visando sempre buscar a relação estrutural que delimite frente e trás, diferenciar caixa torácica da cintura escapular e do quadril e estender a linha média através do pescoço até o crânio.

S4- Quarta Sessão Estrutural

A quarta sessão tem como objetivo trabalhar a linha media das pernas, buscando construir mais suporte e força no core. As áreas de trabalho são: tornozelos, joelhos, parte medial da coxa e assoalho pélvico, visando estabelecer uma base interna de onde as pernas possam dependurar. Busca criar passagem para o suporte passar pelo quadril, liberando o movimento entre o assoalho pélvico e as pernas. Também trabalha as possíveis torções existentes, diminuindo as possíveis rotações entre segmentos abaixo e acima dos joelhos e quadril.

S5- Quinta Sessão Estrutural

O objetivo da quinta sessão é: trabalhar a parte anterior, organizar a região visceral e ativar o core. As áreas de trabalho desta sessão são: parte da frente das pernas, abdome, diafragma, costelas e esterno, liberando adesões viscerais que possam causar restrições na estrutura, além de criar mais espaço abdominal. Melhorar a organização da musculatura abdominal profunda e do core, além de começar a equilibrar a relação do reto abdominal e psoas.

S6- Sexta Sessão Estrutural

A sexta sessão trabalha a parte posterior do corpo. A área de trabalho da sexta sessão inclui a parte posterior dos tornozelos, panturrilha e posterior das coxas; músculos da parte posterior do quadril, sacro; e toda a coluna vertebral. Busca-se com isto relacionar as possíveis rotações nas pernas e liberar o sacro dos ilíacos, coordenando as articulações de toda as costas, melhorando a simetria e ampliando o espaço acima e abaixo da cintura pélvica.

S7- Sétima Sessão Estrutural

Esta sessão procura trazer adaptabilidade equilibrando as tensões do pescoço e cabeça em relação a coluna vertebral. A área de trabalho desta sessão consiste na região da cintura escapular, pescoço, mandíbula e crânio, visando criar uma melhor relação entre pescoço e tronco, aumentar a mobilidade do pescoço, estabelecer a linha interna da cabeça, horizontalizar os diafragmas da cabeça e liberar tensões fasciais externas e internas do rosto, garganta e crânio, além de melhorar a integração do core no tronco e na cabeça.

S8- Oitava Sessão Estrutural

A oitava sessão visa trabalhar integração, estabilidade e adaptabilidade. A área de trabalho dependerá da necessidade apresentada pelo indivíduo. Observa-se a relação entre cintura pélvica e escapular e escolhe-se a área com mais restrição para trabalhar. O objetivo é identificar a cintura que traz mais empecilhos para que o corpo consiga criar uma melhor relação com a gravidade, além de liberar inibições estruturais e funcionais ainda existentes. Também procura-se relacionar as cinturas escapular e pélvica com a linha média.

S9- Nona Sessão Estrutural

A nona sessão visa trabalhar integração funcional tentando possibilitar maior movimento contralateral. A área de trabalho será a cintura que apresentar menos movimento. Normalmente esta sessão é complementar a S8, cada uma delas trabalhando em uma cintura (escapular ou pélvica). O objetivo desta sessão é criar um trabalho que possibilite movimento que passe através de uma ou mais articulações, além de melhorar ainda mais o movimento contralateral e incentivar movimentos

que se iniciem dos músculos pré-vertebrais.

S10- Décima Sessão Estrutural

A décima sessão é o final do tratamento, onde ocorre a integração final e fechamento do processo. Buscam-se as linhas horizontais (Anexo II). As áreas de trabalho podem variar de cliente para cliente dependendo da necessidade do processo. Usa-se um toque mais abrangente sem se prender a detalhes do corpo e sim a áreas maiores, buscando uma congruência de movimentos. A observação é feita buscando as áreas que não estão harmônicas com o todo e trabalhando para que possa haver uma continuidade do trabalho no corpo. O objetivo é preparar o cliente para uma maior assimilação e manifestação do processo, estabilizando as camadas, indo do superficial para o profundo de modo a alcançar consciência mais uniforme da estrutura de cima do corpo ate em baixo. Também se procura integrar e equilibrar os diafragmas entre si alem de buscar a horizontalização das articulações.

Possibilitar a apropriação por parte do individuo dos ganhos obtidos, e melhor comunicação e continuidade de movimento entre as partes.

5. RESULTADOS

Os resultados a seguir foram apresentados de forma assistemática. Foram descritos de acordo com a relevância para o pesquisador e o sujeito. Informações foram agrupadas de maneira a entender a progressão do tratamento como um todo, sem a descrição de sessão a sessão.

5.1 Relatos de observações feitas pelo pesquisador e relatos da cliente durante o tratamento.

Durante todo o tratamento observou-se no discurso da participante a constante preocupação em organizar o corpo de maneira “ativa”. Quando questionada sobre a possibilidade de não contrair o abdome quando este está em pé ou em marcha, ela respondeu ter sido a mãe dela quem a orientou em seu trabalho de corpo e que recebeu informações desde muito pequena de como o corpo deveria se mexer. Mencionou que principalmente em períodos de treinos mais constantes, como por exemplo, durante temporadas em que está em cartaz, existe a idéia de que deve haver uma “atitude constante”, isso é, deve-se usar a organização e contrações musculares características ao treino durante todo o tempo que não está treinando. Os pontos que mais chamaram atenção mencionados pelo cliente foram os seguintes:

Durante a primeira sessão, a respiração foi percebida pela cliente como sendo mais fácil ao expirar do que ao inspirar. Já na segunda sessão não sentia mais esta diferença de esforço: aprendeu que para respirar não há necessidade de esforço e que esta ação pode acontecer independente do controle voluntario.

No inicio existia também pouca mobilidade na coluna como um todo. No começo do

tratamento percebeu-se o lado direito da coluna vertebral mais contraído do que o lado esquerdo. Também a coluna lombar possuía menos mobilidade do que os segmentos torácico e cervical. De uma maneira geral, observou-se que a cintura escapular apresentava bem menos movimento do que a cintura pélvica. No decorrer das sessões, a cliente sentiu mais movimento na coluna e mais volume no tronco. Já na nona sessão, sentiu o movimento contralateral chegar até quase a cabeça.

A coluna cervical apresentou-se dolorida nas primeiras manipulações, e ao liberar os escalenos durante a primeira sessão, a cliente relatou sentir os cotovelos soltarem, e ficou impressionada ao sentir solta a base da língua, garganta e laringe após as manipulações na área da cervical e nas laterais. No decorrer do tratamento foi sentindo o pescoço cada vez mais maleável e mais confortável.

Quanto à região do abdômen e pernas como um todo, no começo do tratamento verificou-se que o sujeito se preocupava em “segurar o abdome”, contraindo os músculos abdominais durante todo o tempo, o que causava diminuição na possibilidade de movimento das cinturas escapulares e pélvica. Ela estranhou muito a possibilidade de não contrair a musculatura o tempo inteiro, e sim deixar o corpo solto ao caminhar. Isto só começou a melhorar após a quinta sessão, após a qual passou a sentir maior “espaço interno”.

Relatou de início, uma sensação do quadril esquerdo ser mais “solto” e ter mais movimento do que o direito. No decorrer do tratamento esta diferença foi diminuindo até aparecerem outras sensações de movimento. Após a quinta sessão descreveu o movimento do quadril ao andar como um “oito deitado” com tanta amplitude que ela mencionou não combinar mais com o movimento da cintura escapular.

Antes do início do tratamento a cliente relatou sentir ambas as pernas torcidas, a esquerda um pouco mais que a direita, como se as pernas tivessem a tendência a cair em rotação interna

pesando para baixo. Esta sensação ocorria na perna direita principalmente entre o quadril e o joelho direito, e na perna esquerda esta sensação de rotação interna repuxando para baixo existia no membro inteiro, do quadril até o pé. Durante as primeiras sessões houve mudança na organização das pernas deixando as articulações dos joelhos, coxofemorais, e tornozelos com mais movimento, havendo também mudança de peso: sentiu o peso ir mais para os pés. Após duas sessões, a cliente passou a questionar o posicionamento dos joelhos, por ter a sensação de estar com rotação interna nas pernas, como se os joelhos estivessem quase de frente um para o outro. A partir da quarta sessão, começou a sentir mais harmonia na perna direita, diminuindo a rotação entre a coxa e a parte de baixo da perna. Esta sensação amenizou-se até a sexta sessão quando já sentiu a sua perna mais organizada.

No início do tratamento descreve os pés como pés de pato, sem articulação minuciosa durante a passagem dos mesmos no chão e descreve sentir o esquerdo pivotar no chão ao invés de articular. Nos pés verificou-se ainda, que durante a caminhada, o movimento parava no metatarso e não passava pelos dedos. Disse ainda que, quando parada fazia certo esforço para manter o arco do pé, devido a conceitos aprendidos, nos quais deveria manter o arco do pé ativamente trabalhando para “sugar o chão”, criando um arco mais alto. Após a segunda sessão, começou a sentir o pé trabalhando mais como “ventosas”, aonde o arco subia e descia durante a caminhada. Durante o tratamento descreve o pé ganhando mais articulação, apesar da sensação de estar com o arco caído.

Na sétima sessão, foram trabalhados mais especificamente os braços e mãos, além do crânio e pescoço. A atenção da cliente se voltou para como o pescoço havia ficado confortável, e mencionou a sensação do volume dentro da boca, além de estar se sentindo mais alta. Observando o processo percebeu-se que os braços mudaram na região dos ombros onde houve uma diminuição da rotação interna dos úmeros.

Durante a primeira metade do tratamento, a cliente durante as leituras das caminhadas antes e depois da sessão, além das descrições de outras mudanças, mencionou com frequência que o corpo solto era estranho e novo a ela. Entre a terceira e a quarta sessões, ela descreve um episódio no qual, quando deitada para dormir sentiu-se como uma “velhinha sem força”, com os músculos sem organização, como se o corpo fosse desmontar, com os joelhos muito “frágeis, como se pudessem lesionar por qualquer motivo”. Estas afirmações de que o corpo estava solto demais começaram a diminuir a partir da sexta sessão.

Após a quinta sessão ela descreve se sentir como uma “senhora de bairro andando na praia atrás dos filhos”, com o corpo todo solto. A cliente faz uma caricatura de uma mulher andando sem muita direção definida, braços com movimento no ar, e todo corpo como que em ondas. Ao ser questionada se esta sensação era boa ou ruim, disse que não correspondia a ela mesma, que o corpo era muito solto.

A cliente relata, após o final do tratamento, que durante a execução de sua performance no circo, percebeu durante um trecho de dança do espetáculo, que pode se movimentar “mais de dentro”, ou seja, que não precisa colocar os movimentos de maneira tão forte, ativando a musculatura de maneira consciente, mas sim que o movimento pode brotar de dentro, e ser leve.

5.2 Comparação dos registros fotográficos pré e pós tratamento.

5.2.1 Observações do pesquisador em relação as fotos anteriores e posteriores ao tratamento

Observou-se, que após o tratamento houve mudança perceptível em relação ao eixo

corporal, que deslocou-se do lado esquerdo para uma posição mais central. Em relação às pernas e os pés, verificou-se maior amplitude entre eles, o que pode ser observado principalmente nas imagens frontais e dorsais. Ainda nestas fotos, podemos observar diferença nos arcos dos pés, que se mostraram mais altos nas fotos pós tratamento.

O espaço entre caixa torácica e pelve aumentou e aparece uma diminuição na circunferência na linha umbilical, fato este mais evidenciado do lado direito do corpo. Percebeu-se também um aumento de espaço entre os ombros.

Nas fotos laterais, houve diminuição da rotação interna dos úmeros. O eixo lateral mudou mais para a frente. Nas fotos anteriores ao tratamento havia maior descarga de peso nos calcanhares sendo que nas fotos após, o peso deslocou-se indo o centro dos pés. Em ambas as figuras houve aumento da curvatura lombar. Verifica-se um deslocamento do pescoço e da cabeça, que se encontravam anteriorizados, indo a uma posição mais equilibrada em relação ao todo. Houve também aumento no espaço entre mandíbula e pescoço.

5.2.2 Observações do cliente em relação à comparação das fotos após um mês do termino do tratamento

A primeira impressão da cliente ao ver as fotos tiradas antes do tratamento foi de que a cabeça estava tensionada para trás, quando observada de frente, descrevendo o posicionamento da cabeça e do olhar em relação ao espaço como mais “duros” (sic). Percebeu que o eixo da cabeça, ao final do tratamento esta mais em cima do eixo do corpo, enquanto na foto anterior, estava projetada para frente, como uma atitude de “encarar”, assim como nas fotos laterais nas quais o corpo parece estar caindo para frente.

Em todas as fotos (vistas lateral, frontal e dorsal) ela pôde perceber os braços mais relaxados, estando o esquerdo mais relaxado do que o direito, aparentando estar mais longo. Também observou diferença nas pernas: nas fotos de vista frontal, descreveu observar aumento da base e a perna esquerda parecia estar menos tensa, especialmente no quadríceps, que em relação à perna direita que estava mais relaxada. Ela comentou que sua percepção interna é de que a perna esquerda ainda é mais desorganizada e ficou surpresa ao perceber que na foto, a esquerda é menos tensa.

Em relação às costas, percebeu diferenciação maior entre o espaço entre a cintura escapular e pélvica, percebendo que o processo evidenciou uma torção existente na região toracolombar. Na foto anterior ao tratamento, quando em vista dorsal, ela verbalizou que aparenta ter as costas “em bloco”, contrastando com a foto pós tratamento, que evidencia maior recorte das escapulas em relação a coluna, da própria coluna vertebral em relação aos músculos principalmente no final da caixa torácica na altura da T12/L1.

Tanto na foto frontal quanto dorsal, percebe uma acentuação da cintura (linha umbilical), mais evidente na cintura esquerda por vista dorsal. Ela acredita que essa maior entrada na cintura esquerda esteja ligada ao incomodo que às vezes aparece na sacroilíaca esquerda. Também lembrou que durante amamentação e ao carregar seu filho, sempre utilizava o lado esquerdo de seu corpo. Também observou que nas fotos laterais pós tratamento é visível um aumento e maior harmonia da curvatura lombar.

5.3 Declarações do sujeito de pesquisa após um mês de termino das sessões.

Percebeu aumento da curvatura da coluna lombar e ampliação do espaço interno, bem como

mudança no movimento do quadril que sentiu “rebolar” mais do que antes do processo. Em relação ao momento de performance percebeu mudança nas partes do espetáculo em que teve que dançar, aonde passou a existir mais volume dentro do corpo, e o movimento passou a acontecer de maneira mais espontânea. Diz que, antes, sempre trouxe a informação que o corpo do jeito que é (usou a expressão, do jeito que sai da fábrica), não é o suficiente, que temos que colocar muito trabalho nele para ficar bom, para ter a postura reta, e arrumar os arcos dos pés por exemplo. Observando as fotos pós tratamento, diz que seu corpo não é uma maravilha, não é um corpo escultural e bonito, porém aceitável, pois este “novo corpo” tem uma algo belo que vem de dentro. O processo possibilitou a procura de, realizar o trabalho corporal, com menos esforço. Percebeu que o processo a mudou, não sabia ainda o quanto, mas disse se sentir ainda no meio do processo, como se o trabalho não tivesse acabado.

6. DISCUSSÃO

A cliente acredita ter “começado um trabalho corporal mais “rígido”, mais exigente muito tarde. Devido a formação mais no aspecto “criativo”, achou que ficou faltando mais treino e preparação física. Ir para o circo aos 20 anos já foi tarde demais, pois acredito que a carreira como acrobata tem uma curva que aos 40 anos já está em declínio (a cliente tem 42 anos hoje).

Esta informação trazida pela cliente se acrescenta a um perfil que aparece durante o tratamento. Ela demonstra uma exigência em relação ao corpo bastante elevada bastante elevada, tanto em sua forma como em sua função. Durante o processo vieram à tona, elementos trazidos pela cliente em relação ao conteúdo de correção postural e de como manter o corpo em um alinhamento adequado, além de conceitos de como deve controlar o corpo através da ação de contração muscular voluntária em diversos movimentos e atitudes como sentar, ficar de pé, andar. A cliente cita como o arco do pé dela é “caído” (pés planos). E que trabalhava constantemente para criar o arco que julgava necessário. Também mantinha constantemente acionados os músculos do abdome, pois disse acreditar que deve segura-los para manter a postura correta, e para mantê-los fortes. Tentava a todo instante, mesmo dirigindo o carro, ou andando, manter o abdome voluntariamente contraído o tempo inteiro. Também possuía uma atitude voluntária constante do peito projetado para frente e para cima, e mantinha o quadril em retroversão. Rolf diz que em muitas situações, quando se aprende um exercício novo, como por exemplo aprender a controlar o diafragma para executar a respiração do canto, ou da yoga, as pessoas por terem uma nova sensação do ser, integram esta nova informação a todos os outros momentos, não voltando ao “normal”. (Feitis, 1986) O relato do sujeito corrobora com a fala de Rolf, neste caso, ela tirou uma informação que foi aprendida em técnicas de dança e treinos de circo, e levou a percepção de tentar estabilizar a coluna acionando os

músculos abdominais para muitos outros momentos do cotidiano. O que foi aprendido para um gesto dentro de um contexto de treino, passou a ser incorporado como uma atitude constante, ou pelo menos sempre que lembrava, assim provocando uma constante vigilância sobre o corpo.

A cliente relatou ter recebido uma educação corporal extensa, com técnicas que visavam organizar o corpo através de trabalho de educação do movimento e alinhamento, além de trazer uma bagagem extensa de treinamento circense, que é um trabalho árduo, baseado em um grande número de repetições e ganho de força. No treino corporal existem conceitos de repetição até a exaustão, e faça o impossível a fim de vencer. O atleta precisa se superar, e em muitos momentos é pedido que sejam ignorados os sinais de limites, como dor, fadiga e cansaço mental. Esses sinais são interpretados na maioria dos casos como fraquezas, limites a serem modificados, e provêm de conceitos modernos de que o corpo é um objeto imperfeito a ser medido, treinado, controlado e modificado para uma produção mais eficiente.

Esta ideia de que o corpo precisa ser profundamente transformado e aprimorado tem raízes na visão mecanicista e industrial. Segundo Foucault (2004) as instâncias de controle - as instituições, o estado, a escola - que surgem a partir do século XIX, trazem uma nova significação para o corpo, aonde este deve ser formado, reformado, corrigido e deve receber aptidões e certo número de qualidades de modo a qualificar-se como um corpo capaz de trabalhar. (FOUCAULT APUD MORAES, 2009). O corpo normaliza as leis do presente, e nesta época industrial o exercício e aprimoramento dos detalhes é utilizado para obter resultados esperados para a dominação. A cliente traz a ideia de que ela vai continuar um trabalho detalhado para consertar e fazer a manutenção deste corpo que não vem perfeito, diz “o corpo (dela) como vem de fábrica não é o suficiente, não é um corpo escultural bonito”.

A ideia mecanicista, que visa a potencialização da produção, pensa no produto e resultado.

Mas o corpo mecanizado pode criar tensões excessivas, e muitas vezes lesivas não eficientes para sua própria estrutura. O homem perde eficiência em função de sua produção. O que se consegue e um corpo treinado de maneira a produzir o produto, em detrimento da conservação física de si mesmo e da integridade na dimensão humana.

A busca pela produção, e a sensação de que devemos ser melhores o mais rápido possível, nas técnicas para desenvolvimento corporal, acaba provocando em muitos indivíduos a atitude de, ao invés de usar um novo conhecimento técnico como recurso, incorporar a técnica para todos os momentos. Enquanto uma técnica é criada para ser facilitadora de um aprendizado, ou servir para encurtar o caminho para realização de um movimento no trapézio, por exemplo, ela é retirada do contexto momentâneo e levada para a definição do existir. Um exemplo experienciado por mim em muitas aulas e muitas técnicas, é o mesmo que a cliente usava: o conceito de contrair os músculos abdominais, que em alguns exercícios específicos serve para ajudar a entender a continuidade de força passando pelo corpo, quando tirado do contexto, pode funcionar tão bem em uma situação específica que passa a ser usada em todos os momentos, até ao caminhar.

No caso da cliente, uma performer com um treinamento corporal exigente, ou seja, uma profissional que para criar seus produtos de arte, tem que ter um corpo virtuoso, carrega em si muito deste pensamento da produção.

Começa a controlar o próprio corpo para torná-lo mais eficiente mesmo quando não exercendo sua atividade profissional, característica esta de um pensamento que vem desde o século XIX que explora o “movimento parcial”, aonde apenas um segmento mexe enquanto o resto continua estático. Nesta época, nos manuais de nova ginástica, são trazidos series de exercícios localizados. A ação não esta mais voltada ao objeto, a ação não e funcional, e sim procura a transformação do próprio corpo. Ele mesmo aperfeiçoa o músculo antes de aperfeiçoar o gesto,

explorando o movimento parcial.(CORBIN, COURTINE, & VIGARELLO, 2008). No caso da cliente, no exemplo do gesto de dirigir o carro, ela usava o corpo de maneira segmentada aonde o abdome estava constantemente contraído para que este supostamente ficasse mais eficiente, enquanto o “resto” realizava a função de dirigir. No caso ela se utilizava da ideia de aperfeiçoar a região abdominal que considerava de muita importância para os momentos de treino.

Esta crença sobre como o corpo deveria ser, aparece também após uma sessão após a qual ela sente o movimento do quadril muito mais solto e leve e juntamente a essas sensações, ela traz a imagem de “uma mulher de bairro” que diz não ser coerente a ela mesma. Neste momento, assim como em grande parte do processo, tive que ajudar a cliente a negociar consigo mesma o quanto da mudança no movimento seria aceitável para que ela pudesse se sentir satisfeita e não se sentisse completamente “em um outro corpo”.

Houve uma influencia por parte da elite no final do século XIX em relação ao controle e disciplina dos corpos. A ginástica serviria não só para desenvolver forcas físicas, mas também princípios de postura e disciplina, sem o qual o cidadão não poderia servir adequadamente sua pátria. A busca de uma retidão corporal, a vigilância do peito, e a constante vigilância das costas. “Os filhos dos camponeses fazem movimento, é verdade [...]. Mas não se tornam destros; suas formas não são bem equilibradas, seu aspecto e muitas vezes pesado e desajeitado.” Esta busca do corpo que é polido, que possui uma postura física pela qual se reconhece um homem bem educado, vem como esta nova ginástica que e considerada “a ciência racional de nossos movimentos.” (CORBIN, COURTINE, & VIGARELLO, 2008)

Em oposição a todo este pensamento de aperfeiçoamento destacado do gesto, além do aperfeiçoamento do corpo como um objeto em si, aonde não o relaciona a função, existem autores que afirmam que existe uma maior eficiência se houver menos esforço.

Segundo as teorias de Laban (1994), somos seres submetidos à ação da gravidade. De acordo com ele, o que desde cedo chamamos de movimento é demarcado pela realidade física da massa, peso e ação gravitacional. A organização corporal de cada um, ou seja, a postura para cada momento acontece enquanto o indivíduo tenta manter-se de pé e adaptar-se a lei da gravidade. (LABAN, 1994 APUD MOMMENSOHN & PETRELLA, 2006). A marcha não exige esforço: temos uma estrutura que reage a gravidade e se esta estiver em uma linha vertical, a própria organização devolve o peso para cima. A partir desta estrutura, para andar, basta desequilibrar-se, ou seja, para criar movimento, precisamos criar o desequilíbrio: o corpo se recupera colocando uma perna depois da outra para não cairmos e assim acontece a marcha. A marcha é uma função automática coordenada pelos reflexos inatos e aprendidos. Apesar dos músculos trabalharem juntos para produzir o movimento, nota-se que em grande parte do ciclo da marcha, existe pouco ou nenhuma atividade muscular na maioria dos grupos musculares, indicando a eficiência de energia natural do caminhar (FRITZ, PAHOLSKY & GROSENBACH, 2002). O mínimo de esforço é necessário quando a estrutura está em uma organização econômica.

Conceitos aprendidos possivelmente em outro momento e trazidos para o uso corporal em movimentos diversos, inclusive a marcha, podem criar tensões desnecessárias e um encurtamento na estrutura que, a longo prazo, poderá gerar desgastes, piorando a organização estrutural, e por sua vez, diminuindo a possibilidade funcional. Este esforço desnecessário encurta o corpo. A habilidade deve ser desenvolvida através de meios de observação e compreensão e não pelo esforço resistente e tentativas de se proteger. Esta autoproteção e esforço supérfluos na ação se refletem como expressão da falta de autoconfiança do indivíduo. (FELDENKRAIS, 1977). A tarefa e o ambiente é que criam o movimento, isto é, o movimento é o resultado de uma interação dinâmica entre sistemas de percepção, cognição e ação (SWMWAY-COOK & WOOLLACOTT, 2003).

Tensão em excesso nos músculos encurtam a coluna vertebral, e qualquer esforço desnecessário durante uma ação tendem a encurtar o corpo, além de evitar uma organização mais eficiente e econômica para o movimento. Ao tentar reforçar o corpo, colocando um esforço supérfluo na ação, mostra-se a falta de autoconfiança no indivíduo. (FELDENKRAIS, 1977) Em Feitis, (1986) Ida Rolf afirma “força é equilíbrio”, aonde o equilíbrio muscular é que proporciona uma possibilidade de força. E que esta organização muscular é dinâmica. Muda a todo o momento.

O Rolfing possibilita através da soltura dos adensamentos e restrições do tecido conjuntivo, uma melhor organização da estrutura e conseqüentemente de sua função, além de trazer uma mudança no entendimento do peso da massa corporal e da relação da estrutura e do movimento em relação a gravidade.

Baseada nos fundamentos da técnica foi sugerido à cliente que experimentasse não segurar a musculatura de uma maneira voluntária em situações como, por exemplo, na marcha cotidiana ou em atividades outras que não seus treinos e práticas profissionais. A habilidade deve ser desenvolvida através de meios de observação e compreensão e não pelo esforço resistente e tentativas de proteger o corpo (FELDENKRAIS, 1977).

A cliente questionou se ficaria muito fraca se não segurasse a musculatura o tempo inteiro, e afirmou acreditar que se não “segurasse” o seu abdômen, este não seria tão desenvolvido. O episódio de que ela descreve sentir-se como uma velhinha sem força reafirma o quanto a necessidade de controle era arraigada nela. O não controle aparece como algo novo, causando estranhamento ou não reconhecimento do próprio corpo, aonde antes estava normalmente forte e controlado. Neste momento, ela foi informada de que a organização trazida pelo Rolfing possibilitaria uma melhora no alinhamento vertical e que com esta melhora o equilíbrio muscular se tornaria possível, a ponto de cada músculo ser ativado quando necessário na dinâmica de cada

instante. Ainda assim durante quase todo o processo houve um estranhamento em relação à informação de não acionar os músculos voluntariamente, apesar de se propor a realmente passar pelo processo, verbalizando que esta possibilidade era muito desconfortável.

Durante todo o processo do tratamento de Rolfing, o cliente é incentivado a perceber o corpo antes, durante e depois das sessões, de modo a ampliar a percepção corporal, e ajudar na apropriação das mudanças que acontecem. Este processo de desenvolvimento do cliente pode facilitar o tratamento, provendo-lhe ferramentas que possam ser utilizadas após as sessões para uma continuidade do processo. Viu-se que o corpo da cliente ganhou mais amplitude de movimento articular, plasticidade do tecido conjuntivo, aumentou a percepção corporal e diminuiu tensões articulares.

Após receber o resultado fotográfico, a cliente mencionou que as fotos lhe deram legitimidade às mudanças percebidas por ela. As fotos anteriores ao tratamento mostram uma postura mais “forçada” em oposição às mais recentes que mostram uma postura mais orgânica. Percebeu que existe uma distância entre a imagem interna que ela carregava do que é o ideal e do que realmente estava vendo nas fotos. Cita um exemplo no qual ela percebeu que na foto anterior ao tratamento, a região do peito estava projetada para frente e na foto posterior, a região superior do tórax parece mais confortável e ela está contente com o que vê. Diz que anteriormente ao tratamento sabia de algumas características que talvez não fossem adequadas ao corpo como retificação da coluna vertebral, mas olhava para isso como uma característica fixa que não mudaria e, portanto, não dava muita importância a isso, enquanto após o tratamento percebeu que o olhar ficou mais “especializado”, ou seja, aprendeu a olhar sob a perspectiva da respiração, o eixo do corpo, as curvas fisiológicas da coluna vertebral e experimentou o que é ter a sensação de mais volume interno durante o movimento. Menciona que anteriormente, soltar o corpo seria o mesmo

que baixar a guarda” ou se fragilizar, ou se mostrar frágil. A foto trouxe a percepção de que essa nova organização não esta frágil. As fotos mostram uma inteireza que vem de dentro. Ela diz perceber que este corpo mais orgânico não é frágil e que pode dar conta de entrar no palco ou mesmo dar conta da vida como um todo.

Todas essas mudanças na organização da rede miofascial proporcionaram uma sensação de maior volume interno corporal; maior contralateralidade do movimento; eixo do corpo mais próximo a linha media; maior liberdade e equilíbrio na passagem do movimento por todas as partes do corpo.

Aonde antes a cliente acionava áreas do seu corpo acreditando que estava corrigindo sua organização agora temos apenas o “deixar acontecer”, ou seja, a cliente passou a deixar o peso e a gravidade ajudá-la em seu movimento, ao invés de agirem de forma voluntaria.

Levando-se em conta que um corpo que esta funcionando com mais tensões e excesso de esforço pode sofrer um desgaste em sua estrutura, as mudanças observadas podem ser consideradas positivas para a cliente. No Rolfing podemos ver que ao equilibrar um sistema fascial proporciona-se mais força, melhor direcionamento, e habilidades mais eficientes. (FEITIS, 1986), Este equilíbrio também favorece um rendimento esportivo mais performático com menor incidência de lesões (BRICOT, 2001).

Após nossa análise critica em relação as fotos, a cliente relacionou a mudança em sua postura a uma mudança a nível psicoemocional e diz acreditar estar caminhando para uma fase de maior aceitação de si própria. Existe o problema da auto- imagem, a imagem que a pessoa quer projetar no mundo. (FEITIS, 1986) Acredito que a cliente carregava uma postura que já não condizia com o processo emocional atual, “quando as ancoras físicas se desamarram” respostas emocionais, já não necessárias, podem se modificar. (FEITIS, 1986).

7. CONCLUSÃO

O sujeito apresentou em seu histórico, elementos que mostravam a necessidade de controlar seu corpo constantemente, ideias que vem desde o século XIX, que olham o corpo de modo mecanicista, pensando no aprimoramento deste para uma melhor produção, que a levaram a trabalhar muitas das técnicas aprendidas no decorrer de sua formação profissional de maneira a criar uma propensão ao pensamento do corpo/movimento de forma segmentada.

Este controle do movimento e da organização trazidos para o uso corporal em ações diversas podem criar tensões desnecessárias e encurtamento que, a longo prazo, poderá gerar desgastes, piorando a organização estrutural e, por sua vez, diminuindo a possibilidade funcional.

A cliente passou por um processo de Rolfing buscando proporcionar caminhos de entendimento da organização e do movimento que poderiam voltar a ser mais orgânicos. No decorrer do processo esta ideia se confirmou, além disso, o resultado do processo trouxe uma abertura para desconstrução das crenças de que tem que acionar voluntariamente músculos, e posicionar partes corporais de maneira considerada, por ela, a mais correta, durante todo o tempo.

A cliente mostrou uma reconsideração de sua postura anterior, percebendo que talvez já possa aceitar mais a ela mesma desta maneira mais espontânea.

Também foi possível concluir que após o tratamento ocorreram mudanças estruturais e funcionais, tais como: harmonização do fluxo respiratório com equilíbrio entre o ato de inspirar e expirar; melhor distribuição de movimento por toda a coluna vertebral, com parte cervical mais maleável, menor retificação das curvas e colocação do crânio mais centralizada; aumento da mobilidade entre o crânio e a coluna cervical; maior independência de movimento entre as estruturas das costas, tais como escápulas, músculos laterais da coluna e articulações da coluna

vertebral; aumento do espaço entre a caixa torácica e o quadril, acentuando a cintura; aumento no movimento do quadril; diminuição das torções nas pernas gerando maior mobilidade nas articulações dos membros inferiores; diminuição da rotação interna dos úmeros; maior mobilidade nas articulações dos pés e aparecimento da sensação da impulsão dos arcos plantares; deslocamento do centro de gravidade para baixo proporcionando a sensação de peso até os pés. Além disso, relatou perceber fazer menos esforço em movimentos soltos de suas performances, trazendo o movimento “de dentro”.

8. RECOMENDAÇÕES

Com este trabalho pudemos verificar que houveram mudanças significativas na compreensão do uso do corpo de uma maneira mais eficiente, diminuindo possíveis tensões desnecessárias nos movimentos cotidianos, possibilitando uma corpo mais espontâneo e diminuindo o constante controle corporal ativo. O sujeito do trabalho a principio, mantinha um controle constante de partes do corpo, e monitorava o alinhamento do corpo constantemente através de uso de força. Durante o processo de Rolfing foi experimentado uma maneira nova, sem usar força para manter o corpo no lugar que ela acreditava ser o certo a cada instante. Após o trabalho percebeu que poderia se movimentar de maneira mais fluida, e que o que era visto de fora, apesar de não ser perfeito, tinha uma beleza que vinha de dentro.

Os aspectos acima podem proporcionar a indivíduos com histórico de aprendizado e treino corporal extenso, melhoras corporais e de movimento, tornando-os mais organizados e eficientes.

Conforme os resultados se mostraram bastante promissores, seria interessante o desenvolvimento de trabalho de acompanhamento pós-tratamento para a verificação de possíveis benefícios a médio e longo prazo, além da possível diminuição de incidência de lesões e melhor desenvolvimento na pratica dos acrobatas. Também seria interessante uma pesquisa em relação as mudanças na percepção do atleta. Durante o tratamento foram identificados elementos para um estudo da mudança de imagem corporal, mostrando um possível caminho para aprofundamento da pesquisa . Estudos subseqüentes se fazem necessários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIACAO BRASILEIRA DE ROLFING: Integração Estrutural. 2009 (panfleto)

AQUINO, C. F. ET AL. Analise da relação entre dor lombar e desequilíbrio de força muscular em bailarinas. *Fisioter. Mov*, Curitiba, v.23, n.3, p-399-408, jul-set 2010.

BARKER, S. A técnica de Alexander: Aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total. São Paulo: Summus editorial. 1991

BRICOT, B. Posturologia. 2 ed. São Paulo: Icone Editora. 2001

CASPARI, M. Neck work, Pelvic Lift, Back Work. *Rolfing Brasil*, Volume: 7 / Issue #: 23 / Page: 12-17. 2007

CORBIN, A.; COURTINE, J.; VIGARELLO, G. A Historia do Corpo: 3. As Mutacoes do Olhar. O Seculo XX. Rio de Janeiro. Ed. Vozes. 2008

FEITIS, R. Ida Rolf fala sobre Rolfing e a realidade fisica. Sao Paulo: Summus. 1986

FEITIS, R, Ida Rolf talks about Rolfing and Physical Reality. IN: JOHNSON, D. H. (org) *Bone, Breath & Gesture: Practices of Embodiment*. North Atlantic Books. 1995.

FELDENKRAIS, M. Consciência pelo Movimento. São Paulo, Summus Editorial, 1977.

FRITZ, S.; PAHOLSKY, K.M.; GROSENBACH, J. Terapias pelo movimento. 1ª. Ed. Barueri. Manole. 2002.

MOMMENSOHN, M; PETRELLA P. (org). Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento. São Paulo. Summus. 2006

MORAES, B. Santo Corpo Profanado: escutas e performances da cultura afro-brasileira. Tese de doutorado. PUC/SP. 2009

MOTTA, R.C. Avaliação da imagem corporal durante o processo do Rolfing. Dissertação de

mestrado. Unicamp-SP. 2003.

PRADO, P. Contribuições do Pensamento e Obra de Ida P. Rolf para o Trabalho com Postura em Psicologia. 1982 Disponível em: <http://pedroprado.com.br/cgi-bin/cont_ipr.cgi?cmd=show1artigo&ling=eng&id=747&txt_srch=contribuicoes> Acesso em: 15 de janeiro de 2011

PRADO, P.O.B. Estudo exploratorio da dimensao psicobiologica do metodo Rolfing de Integracao Estrutural. Tese de doutorado. PUC/SP. 2006

ROLF INSTITUTE OF STRUCTURAL INTEGRATION. Disponível em: <<http://www.rolf.org/>>

SETTY, D. Fascia. Its Relationship to the Process of Structural Integration. Disponível em <<http://www.pedroprado.com.br>> Acesso em: 18 de janeiro de 2011.

SHUMWAY-COOK, A.; WOOLLACOTT, M. Controle motor: teoria e aplicações práticas. São Paulo. Manole. 2003.

VIEIRA, R. Técnica de Alexander: Postura, Equilíbrio e Movimento. São Paulo: Ed. Terceiro Nome. 2009

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. O correio do corpo: Novas vias da antiginástica. 10 ed. São Paulo: Martins Fontes. 2001
- CALAIS-GERMAIN, B. Anatomy of Movement. Seattle, WA: Eastland Press. 1993
- CALAIS-GERMAIN, B. Respiração: Anatomia – ato respiratorio. Barueri. SP: Manole. 2005
- CALAIS-GERMAIN, B.; LAMOTTE, A. Anatomia para o Movimento. Volume 2: Bases de Exercícios. Sao Paulo: Editora Manole. 1992
- DE LUCAS, D. ET AL. Tecido conjuntivo e fascia. 2003. In: <http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/conjuntivo.htm>. [acesso em 15/11/2010]
- DENYS-STRUYF, G. Cadeias musculares e articulares: O metodo G.D.S. Sao Paulo. Summus Editorial. 1995
- EUROPEAN ROLFING ASSOCIATION. <<http://www.rolfing.org/index.php?id=138>> Acesso em: 23 de janeiro de 2011
- FRANKLIN, E. Dynamic Alignment Through Imagery. Human Kinetics. 1996
- GAIARSA, J. A. A estatua bailarina. Sao Paulo: Icone editora. 1995
- GAIARSA, J. A. Organizacao das posicoes e movimentos corporais:Futebol. 3 ed. Sao Paulo: Summus editorial. 1979
- GALLAGHER, S. How the body shapes the mind. New York: Oxford University Press. 2005

JUNIOR, J. N.; PASTRE, C.M.; MONTEIRO, H.L. Alterações posturais em atletas brasileiros do sexo masculino que participaram de provas de potencia muscular em competições internacionais. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 10, Nº 3 – Mai/Jun, 2004

KARRASCH, N. Meet your body: Core bodywork and Rolfing tools to release bodymindcore trauma. Singing-Dragon. 2009

KELEMAN, S. Anatomia Emocional: A estrutura da experiencia. 2 ed. Sao Paulo: Summus Editorial, 1992.

KEMPF,) Postura perfeita: O programa completo para acabar com as dores nas costas, corrigindo sua postura e melhorando sua saude. Publishing House Lobmaier. 1995.

McHOSE, C.; FRANK, K. How life moves: Explorations in Meaning and Body Awareness. North Atlantic Books. 2006

OHLGREN, G. S. A Fifty-Year Perspective of Rolfing. Disponível em <<http://www.pedroprado.com.br>> Acesso em: 18 de janeiro de 2011.

PIRET, S.; BEZIERS, M. M. A coordenacao Motora: Aspecto mecanico da organizacao psicomotora do homem. Sao Paulo: Summus. 1992

QUEIROZ, C. F. P. Corpo, Mente, Percepcao: Movimento em BMC e danca. 1 ed. Sao Paulo: Anna Blume, Fapesp. 2009

ROLF, I. Rolfing: A integracao das estruturas humanas. 1 ed. Sao Paulo: Martins Fontes. 1990

SANTOS, A. A biomecanica da Coordenacao Motora. Sao Paulo: Summus. 2002

SCHULTZ, R. L.; FEITIS, R. The Endless Web: Fascial anatomy and physical reality. North Atlantic Books. 1996

SILER, B. The Pilates Body. Michael Joseph. 2000

SILER, B. Desafios do Corpo Pilates: na academia, em casa e no dia a dia. Sao Paulo: Summus. 2009

TAVARES, M. C. G. C. F. Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. Barueri. SP: Manole. 2003

VIANNA, K. A danca. 4 ed. Sao Paulo: Siciliano. 1990

ANEXO 1

Termo de Consentimento Livre e esclarecido

O trabalho “O processo do Rolfing em artista/acrobata aéreo: estudo de caso” está sendo realizado com a finalidade de conclusão de curso de **CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO ROLFING® - INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL** no ano de 2011, Centro Universitário Ítalo Brasileiro – UniÍtalo, localizado na Av. João Dias, 2046, Santo Amaro e tem como objetivo estudar os efeitos da mudança postural e conscientização corporal adquirida com processo de Rolfing em acrobata aéreo, de modo a verificar mudança em conceitos posturais e em organização de movimento.

Para que essa pesquisa seja desenvolvida, será realizada na primeira etapa do trabalho, uma entrevista para registrar o histórico profissional e de treinamento. Será ainda filmada uma seqüência pré estabelecida de movimentos usados no treino básico de figuras do trapézio, realizada pelo sujeito da pesquisa antes e depois do processo de Rolfing. Em seguida, será feito o tratamento com 10 sessões de Rolfing estrutural clássico. Estas sessões serão semanais, e terão registros fotográficos antes e depois do tratamento além de anotações de observações feitas pelo sujeito de pesquisa e pelo pesquisador. Os dados serão posteriormente analisados qualitativamente, estabelecendo comparações entre antes e depois do tratamento.

Esse trabalho visa a contribuir para um treinamento mais eficiente, com menos lesões e conseqüentemente estender o tempo útil de produção do atleta. O indivíduo, ao participar da pesquisa, terá direito ao acesso, em qualquer tempo, às informações sobre procedimentos, riscos e

benefícios relacionados à pesquisa, bem como os resultados observados. Caso sinta algum desconforto em continuar participando, o mesmo terá total liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e de deixar de participar do estudo. Todas as informações fornecidas serão mantidas em absoluto sigilo, confidencialidade e privacidade e serão destinadas única e exclusivamente para fins de pesquisa científica.

Caso haja necessidade, entrar em contato com o pesquisador responsável: Marcela Moraes Nascimento, Celular (11) 83319910, residente no endereço: Rua Oscar Pereira da Silva, numero 120 ap. 25, Itaim Bibi, CEP 04534020, são Paulo , SP.

São Paulo, ____ de _____ de 20 ____.

Eu residente a.....declaro ter sido informado e estar devidamente esclarecido sobre os objetivos e intenções desse estudo, sobre as técnicas (procedimentos) a qual estarei sendo submetido, sobre os riscos e desconfortos que poderão ocorrer. Recebi garantias de total sigilo e de obter esclarecimentos sempre que o desejar. Concordo em participar voluntariamente desse estudo e sei que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem nenhum prejuízo ou perda de qualquer benefício (caso o sujeito da pesquisa esteja matriculado na Instituição onde a pesquisa está sendo realizada).

São Paulo, ____ de _____ de 20 ____.

ANEXO 2

Questionario Inicial

1.Nome

2.Sexo

3.Data e local de nascimento

4.Estado civil

5.Filhos

a. quantos filhos e idades

6.Histórico de treinamento corporal.

a. Técnicas estudadas na dança, no teatro e no circo. (por exemplo, técnicas de circo, formação russa, balé clássico tradicional, etc.)

b. Período e frequência das atividades

c. Dentro das técnicas aprendidas, que informações foram muito importantes? (alinhamento corporal, técnicas de treino, conceitos gerais de como perceber o corpo, consciência corporal e etc.)

7.Formação acadêmica

8.Histórico profissional.

9.Lesões durante períodos de treinos

10.Limitações causadas por estas lesões

11.Mudanças profissionais causadas por esta lesão

12.Houve impacto na vida pessoal/emocional/psicológica?

13.Tratamentos específicos

14. Período de recuperação
15. Dores passadas
16. Limitações causadas por estas dores
17. Por quanto tempo?
18. Dores e lesões atuais
19. Limitações causadas por estas dores citadas
20. Treino atual- técnicas, frequência e duração do treinamento.
21. Esta fazendo apresentações? Frequência e tempo de preparação física para o espetáculo e duração da apresentação.
22. Atividades paralelas ao treino como complemento ao treino
23. Como estas atividades de treino e apresentações influenciam na vida pessoal
24. Como é o seu sono?
25. Como é sua alimentação?
26. Faz algum tratamento medico? Quais?
27. Já fez algum tipo de psicoterapia?

ANEXO 3

Fig. 1 – Posição anterior- antes e depois do tratamento.



Fig. 2 – Visão posterior- Antes e depois do tratamento.



Fig. 3 – Lado direito – Antes e depois do tratamento



Fig. 4 – Lado esquerdo – Antes e depois do tratamento.

