

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CAMILA JULIANE VILELA PEREIRA

**PRÁTICAS/TÉCNICAS CORPORAIS
ALTERNATIVAS NAS
UNIVERSIDADES PÚBLICAS
PAULISTAS**

**Campinas
2010**

CAMILA JULIANE VILELA PEREIRA

**PRÁTICAS/TÉCNICAS CORPORAIS
ALTERNATIVAS NAS
UNIVERSIDADES PÚBLICAS
PAULISTAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Especialização) apresentado à
Faculdade de Educação Física da
Universidade Estadual de Campinas para
obtenção do título de Especialista em
Atividade Motora Adaptada.

Orientador: Prof^ª. Dr^ª. Maria da Consolação G. C. F. Tavares
Co-Orientador: Prof^ª. Andrea Castillo

**Campinas
2010**

CAMILA JULIANE VILELA PEREIRA

**PRÁTICAS/TÉCNICAS CORPORAIS
ALTERNATIVAS NAS UNIVERSIDADES
PÚBLICAS PAULISTAS**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) defendido por Camila Juliane Vilela Pereira e aprovado pela Comissão julgadora em: 30/04/2010.

Profª. Drª. Maria da Consolação G. C. F.
Tavares e Profª. Andrea Castillo
Orientador e Co-orientador

Profª. Carolina de Oliveira Gonçalves

Profª. Dalva N. Leonardo Lourenço

**Campinas
2010**

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus amigos, neles Deus, a minha irmã Karen, meu irmão Tonie, aos meus pais e um grande amigo Eduardo Mota, pelas orações, força, carinho e paciência para comigo. A Profª Consolação e a Profª Andrea Castillo, por terem sido a mão amiga, e me darem a oportunidade de crescimento profissional e pessoal.

Difícil querer definir amigo.

Amigo é quem te dá um pedacinho do chão, quando é de terra firme que você precisa, ou um pedacinho do céu, se é o sonho que te faz falta. Amigo é mais que ombro amigo, é mão estendida, mente aberta, coração pulsante, costas largas.

É quem tentou e fez, e não tem o egoísmo de não querer compartilhar o que aprendeu.

É aquele que cede e não espera retorno, porque sabe que o ato de compartilhar um instante qualquer contigo já o alimenta, satisfaz.

É quem já sentiu ou um dia vai sentir o mesmo que você.

É a compreensão para o seu cansaço e a insatisfação para a sua reticência.

É aquele que entende seu desejo de voar, de sumir devagar, a angústia pela compreensão dos acontecimentos, a sede pelo "por vir".

É ao mesmo tempo espelho que te reflete, e óleo derramado sobre suas águas agitadas.

É quem fica enfurecido por enxergar seu erro, querer tanto o seu bem e saber que a perfeição é utopia.

É o sol que seca suas lágrimas, é a polpa que adocica ainda mais seu sorriso.

Amigo é aquele que toca na sua ferida numa mesa de chopp, acompanha suas vitórias, faz piada amenizando problemas.

É quem tem medo, dor, náusea, cólica gozo, igualzinho a você.

É quem sabe que viver é ter história pra contar.

É quem sorri pra você sem motivo aparente, é quem sofre com seu sofrimento, é o padrinho filosófico dos seus filhos.

É o achar daquilo que você nem sabia que buscava.

Amigo é aquele que te lê em cartas esperadas ou não, pequenos bilhetes em sala de aula, mensagens eletrônicas emocionadas.

É aquele que te ouve ao telefone mesmo quando a ligação é caótica, com o mesmo prazer e atenção que teria se tivesse olhando em seus olhos.

Amigo é multimídia.

Amigo é quem fala e ouve com o olhar, o seu e o dele em sintonia telepática.

É aquele que percebe em seus olhos seus desejos, seus disfarces, alegria, medo.

É aquele que aguarda pacientemente e se entusiasma quando vê surgir aquele tão esperado brilho no seu olhar, e é quem tem uma palavra sob medida quando estes mesmos olhos estão amplificando tristeza interior.

É lua nova, é a estrela mais brilhante, é luz que se renova a cada instante com múltiplas e inesperadas cores que cabem todas na sua íris.

Amigo é aquele que te diz "eu te amo" sem qualquer medo de má interpretação: Amigo é quem te ama "e ponto".

É verdade e razão, sonho e sentimento. Amigo é pra sempre, mesmo que o sempre não exista.

Marcelo Batalha -20/10/96

Agradeço aos amigos por acreditarem e torcerem por mim, pelo companheirismo, pela ajuda, pelo carinho e respeito, em especial o meu amigo Eduardo Meta, Tatiana Frizollo Ferraz e Judith de Fatima Andrade.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus pelo seu amor, pelas oportunidades dadas em minha vida, por colocar caminhos, pessoas capacitadas para me orientar. Por me capacitar e me dar Graça.

Agradeço a Profª. Drª. Consolação por acreditar em mim e por ser a mão que me puxa para o crescimento, profissional e pessoal. Pela sabedoria, e o conhecimento que foi transmitido em cada encontro e nas oportunidades de estar ao lado dela, resumo em um momento incrível!

Agradeço a Profª. Andrea, pela dedicação, pela paciência, pelo incentivo, por me fazer ver que esta é apenas uma gota do oceano imenso que tenho pela frente, e que cada uma delas é importante para a construção dele, e que jamais terá um fim. Obrigada por acreditar em meu potencial.

Agradeço ao G.E.I.C. e às pesquisadoras do Laboratório de Imagem Corporal pela colaboração e assistência durante o processo de elaboração do trabalho.

Agradeço aos meus pais pelas orações, e por me instruírem a sempre lutar pelos meus sonhos e pelo que almejo em minha caminhada.

Agradeço a minha irmã Karen pela ajuda, e pelo apoio.

Agradeço meu irmão Tonie, por compartilhar seus conhecimentos me ajudando nas minhas conquistas, e por ser um grande vencedor e conquistador, me estimula a seguir seu exemplo.

Agradeço aos amigos do curso de Atividade motora adaptada, por compartilharem as experiências vividas, e pelo carinho para comigo, em especial Eduardo Bausas e Dalva Lourenço.

Agradeço aos amigos por acreditarem e torcerem por mim, pelo companheirismo, pela ajuda, pelo carinho e respeito, em especial o meu amigo Eduardo Mota, Tatiana Frizollo Ferraz e Judithi de Fátima Andrade.

PEREIRA, Camila. **Práticas/Técnicas corporais alternativas nas Universidades Públicas Paulistas**. 2010. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização)- Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

RESUMO

Este estudo tem por objetivo verificar as características das populações que foram investigadas nas Universidades Públicas Paulistas (UNICAMP - Universidade de Campinas; USP - Universidade de São Paulo e UNESP - Universidade Estadual Paulista), com o foco nas práticas/técnicas corporais alternativas. Trata-se de uma revisão bibliográfica através de um levantamento em bases de dados disponíveis via Internet, envolvendo teses, dissertações e arquivos indexados nas bibliotecas digitais das respectivas Universidades: Acervus (UNICAMP), Dedalus (USP) e C@tedra (UNESP). A pesquisa foi direcionada através de critérios de inclusão e exclusão, sendo incluídas as teses e dissertações que apresentaram métodos, técnicas e práticas corporais alternativas com denominações específicas, princípios básicos, sistematizadas, difundidas, divulgadas e utilizadas em ambientes diversos. Foram excluídos os trabalhos que não utilizaram populações e/ou práticas corporais alternativas específicas bem como os trabalhos que não foram realizados pelas Universidades citadas anteriormente. Com base nos resultados obtidos em relação aos outros grupos encontrados nos trabalhos selecionados, a população mais investigada foi o grupo de gestantes com 19,44% e o grupo de mulheres com câncer de mama com 11,11%. Já as práticas/técnicas corporais alternativas mais utilizadas foram a Acupuntura com (13,33%), RPG e Yoga com (11,11%). Enfim, a proposta deste estudo é ampliar o conhecimento e despertar uma reflexão sobre a utilização de práticas/técnicas corporais alternativas na área de Atividade Física Adaptada.

Palavras-chaves: Universidades Públicas Paulistas; Práticas/Técnicas Corporais Alternativas; Populações.

Pereira. Camila. **Alternative corporal practices/techniques in the Public Universities of São Paulo**. 2010. 44f. Course Conclusion Research (Adapted Motor Activity) - College of Physical Education. State University of Campinas. Campinas, 2010.

ABSTRACT

The objective of this study is to verify the characteristics of the populations that have been investigated in the São Paulo Public Universities (UNICAMP - Universidade de Campinas; USP - Universidade de São Paulo e UNESP - Universidade Estadual Paulista), with focus in the alternative corporal practices/techniques. It brings a bibliographical revision based on researches made in databases available in the Internet, involving theses, dissertations and files found in the digital libraries of the respective Universities: Acervus (UNICAMP), Dedalus (USP) and C@tedra (UNESP). The research was conducted following the criteria of inclusion and exclusion, being included theses and dissertations that presented methods, techniques and alternative corporal practices with specific denominations, basic principles, which had been systemized, spread out, divulged and used in diversified environments. Researches that had not used populations and/or specific alternative corporal practices, as well as researches that had not been accomplished by the previously cited Universities were all excluded. Based on the results obtained by comparison with other groups found in the selected studies, the most investigated population were the group of pregnant with 19,44% and the group of women with breast cancer with 11,11%. The most used alternative corporal practices/techniques were Acupuncture with (13.33%), RPG and Yoga with (11.11%). To summarize, the proposal of this study is to extend the knowledge and to create awareness around the use of alternative corporal practices/techniques in the area of Adapted Physical Activity.

Keywords: São Paulo Public Universities; alternative corporal practices/ techniques; Populations.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

DMD	Distrofia Muscular Duchenne
DTM	Disfunção de Articulação Temporomandibular
FNP	Facilitador Neuromuscular Proprioceptivo
FEF	Faculdade de Educação Física
GDS	Método de cadeias ósteo articulares de Godelieve Denys-Struyf
IFCH	Instituto de Filosofia e Ciências Humanas
IUE	Incontinência Urinária de Esforço
MTC	Massagem de Tecido Conjuntivo
PCAs	Práticas Corporais Alternativas
RPG	Reeducação Postural Global
TG	Toxoplasma Gondii
TOC	Transtorno Obsessivo Compulsivo
UNESP	Universidade Estadual Paulista
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas
USP	Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

1- Introdução.....	12
1.1 Quadro Teórico.....	13
1.1.1 O Corpo – Da Antiguidade à Atualidade.....	13
1.1.2 Práticas Corporais Alternativas.....	16
2- Objetivos.....	19
2.1 Específico.....	19
2.1.2 Geral.....	19
3- Metodologia.....	20
3.1 Tipo de estudo.....	20
3.1.1 Base de dados.....	20
3.1.2 Critério de Inclusão.....	21
3.1.3 Critério de Exclusão.....	21
4- Resultados.....	22
5. Discussão.....	32
6-Considerações Finais.....	36
Referências Bibliográficas.....	39

Descartes ainda ter grandes influências na atualidade, pensadores como Schilger, Damasio, Tavares e Moreira transcendem o pensamento dualista, enfatizando em suas pesquisas uma proposta integrada do corpo.

Com as mudanças de conceitos e visões sobre o corpo, as intervenções corporais durante a história também sofreram modificações. Atualmente, grande parte das práticas corporais se apóia numa visão de corpo enquanto unidade, como retratado por Merleau-Ponty e pesquisadores citados no parágrafo acima. Apoiando nas idéias de Merleau-Ponty, Wagner Moreira (1996) ressalta a valorização do corpo vivido em relação ao corpo pensado ao se dirigir ao corpo existencial. Este por sua vez, possui uma imagem Corporal construída a partir de experiências vividas de suas limitações e potencialidades por meio de sensações corporais. As práticas técnicas corporais alternativas têm por objetivo atuar neste processo perceptivo

1 Introdução

Da Antiguidade até os dias atuais o corpo sofreu modificações em relação aos conceitos empregados sobre ele. Passando pelo processo de dissociação entre alma e corpo e concentrando a grandeza e as virtudes do homem apenas na alma, o corpo na antiguidade era considerado como uma residência provisória, abominável e desprezível (GUSDORF, 1978, *apud* LIMA, 1994). Segundo Moreira (1997) na Idade Média, Renée Descartes apresenta uma noção dualista de corpo fragmentado e através de suas teorias, contribuiu para o abandono da abordagem orgânica da mente-no-corpo que predominou durante muito tempo. Para Damásio (2000), os pensamentos de Descartes continuam a influenciar as ciências e a humanidade no mundo Ocidental.

Logo após Descartes com a visão do corpo dicotomizado, surgem filósofos como Merleau-Ponty, trazendo a idéia unificada do corpo como a inegável realidade do corpo, buscando superar a tradicional dicotomia apontando a percepção como atributo da consciência e a vivência como, antes de tudo, uma experiência corpórea (TOURINHO, 2004). Apesar de o "*Cogito ergo Sum*" ("*Penso, logo existo*") de Descartes ainda ter grandes influências na atualidade, pensadores como Schilder, Damásio, Tavares e Moreira transcendem o pensamento dualista, enfatizando em suas pesquisas uma proposta integrada do corpo.

Com as mudanças de conceitos e visões sobre o corpo, as intervenções corporais durante a história também sofreram modificações. Atualmente, grande parte das práticas corporais se apóia numa visão de corpo enquanto unidade, como retratado por Merleau-Ponty e pesquisadores citados no parágrafo acima. Apostando nas idéias de Merleau-Ponty, Wagner Moreira (1996) ressalta a valorização do corpo vivido em relação ao corpo pensado ao se dirigir ao corpo existencial. Este por sua vez, possui uma Imagem Corporal construída a partir de experiências vividas de suas limitações e potencialidades por meio de sensações corporais. As práticas/técnicas corporais alternativas têm por objetivo atuar neste processo perceptivo

de identificação corporal proporcionando ao indivíduo uma experimentação de si e de suas relações com o meio.

Assim a proposta deste estudo é fazer um levantamento sobre o uso destas técnicas/práticas corporais alternativas em populações específicas especialmente na área de atividade física adaptada.

1.1 Quadro Teórico

1.1.1 O Corpo - Da Antiguidade à Atualidade

Moreira (1997) nos traz uma breve reflexão sobre a evolução do conceito de consciência na Filosofia Ocidental. Em quase toda a História da Filosofia, o intelecto definia o homem e o corpo era apenas a parte irracional; era um corpo castigado pela igreja, impuro, como parte enganosa do ser humano. Em suas reflexões, traz também, as concepções que foram surgindo através dos novos pensadores e filósofos. Na Antiguidade, na Idade Média e na Idade Moderna, o fator determinante era a consciência metafísica, ou seja, descartava-se a possibilidade de aprender algo pelo mundo material. O que regia era a busca da essência das coisas por meio da razão; a alma à concepção da razão. A discussão entre corpo e consciência teve início na Grécia Antiga, com Platão que distinguia o corpo e a mente entre o mundo sensível e mundo inteligível (DALBOSCO, 2006). Complementando, Aranha e Martins (1993) falam que neste pensamento em uma dimensão metafísica, a alma humana (consciência), seja por necessidade natural ou punição, deveria unir-se (encarnar-se) ao corpo, degradando-se e tornando-se prisioneira dele.

Na Idade Média o cristianismo adquire um caráter religioso, atribuindo ao corpo a função de fonte do pecado. Já no período Moderno, segundo Moreira (1997), o modo metafísico começa a ser criticado por filósofos, dizendo que o homem não pode chegar à essência das coisas através da razão natural (ARANHA E MARTINS, 1993 e MOREIRA, 1997). René Descartes, segundo Dalbosco (2006), reduz o antigo conceito de alma à concepção de razão; e o que diferenciava o filósofo Descartes dos filósofos dos outros períodos já citados, eram os pensamentos dele sobre a raiz do conhecimento, considerando estes existentes no próprio homem, um

sujeito pensante, capaz de formar suas próprias idéias, e não algo exterior como a natureza ou Deus (MOREIRA, 1997).

O pensamento Cartesiano tem um aspecto dualista e sua concepção de corpo caracteriza-se pelo mecanicismo corpo-máquina. Analisando o “*cogito*” de Descartes, se penso é porque existo, não existiríamos se deixássemos de pensar. Assim surge a idéia de corpo-objeto, corpo adestrado, o corpo é fragmentado e estudado por partes, assim surgiram às primeiras ciências da saúde, como a psicologia, a ortopedia, a citologia, etc. (BRITO, 2010). Moreira (1996) *apud* Melato, *et al.* (2010) fala um pouco deste momento histórico, sendo ela baseada no corpo pensado, corpo primoroso, perfeito, governado apenas pelo pensar lógico e racional e os comportamentos estereotipados. Damásio (1996) diz que existe uma razão por haver discussões sobre o *Cogito ergo sum* “penso, logo existo”, por não ter respostas que nos satisfizéssemos completamente.

Segundo Hunger *et al.* (2009), finalmente na Idade Contemporânea, com a Fenomenologia, a visão dicotomizada do homem, começa a ser questionada por Merleau-Ponty (1908–1961). Filósofo Fenomenologista francês criticou a dualidade Cartesiana, afirmando que não se separa o corpo da consciência; o corpo é um ser unificado, corpo-próprio. Através de uma perspectiva Fenomenológica, a consciência é re-significada, definida como percepção, não havendo separação e oposição entre os dados sensíveis e racionais (Moreira, 1997). A consciência do corpo existe através da relação com o mundo, uma vez que este é o local onde o corpo se projeta, onde há contato com o outro e consigo mesmo (TRANSFERRETTI, 2001).

Merleau-Ponty (1994) esclarece dizendo que a ciência é construída através de um mundo vivido, através das experiências que o corpo tem com este mundo, sendo assim, tudo que sabemos e conhecemos deste mundo, vem primeiramente a partir de uma visão e de uma experiência com este.

O filósofo Fenomenológico Merleau-Ponty, em seus estudos procura entender o homem como um ser integral e afirma que o homem não tem um corpo, ele é o corpo (Hunger *et al.*, 2009), sendo necessário perceber o corpo como livre, autônomo, conflituoso, capaz de ser tentado e tentador (RODRIGUES, 2008).

Moreira (1997) diz que com o corpo é que percebemos e apreendemos as coisas ao nosso redor, de acordo com as situações que experienciamos, e é através deste contato com o meio e com o outro que a nossa presença no mundo é uma presença corporal, desta forma elimina-se a idéia de corpo-máquina. O corpo não é um objeto e a consciência que temos dele não é pensamento, e sim, um corpo dotado de intenções. Para Merleau-Ponty, o corpo e a consciência não se separam, e sim se relacionam, e formam a unidade humana. Somos o corpo, corpo que existe, existindo, logo penso. Sendo assim o corpo é visto como protagonista e agente, e não apenas um executante do que lhe é transmitido, mas parte integrante de um comportamento humano.

Moreira (1994) também traz reflexões sobre o corpo pensando e o corpo vivido. O corpo pensado é o corpo que sacrifica suas vontades, abre mão do viver o hoje em nome de uma vida melhor no desconhecido. Já a visão de corpo vivido é aquela onde o corpo vive cada minuto como fosse o último, que faria tudo para ter apenas bons momentos, sempre em busca do prazer, da superação, contatos com outros corpos, vivendo o hoje e o amanhã sendo construído nas relações e na troca corporais com o mundo.

Freire (1997) faz menção ao corpo pensado, que é capaz de descobrir mistérios da ciência, de inventar e reinventar no mundo da tecnologia, mas incapaz de se conhecer, de se sentir e deixam seus próprios mistérios escondidos.

Tavares (2003), fala que o corpo é definido segundo os diferentes modos de abordagem, e que não é o mesmo corpo entendido pelo outro. É um corpo pelo qual não precisamos e nem devemos nos preocupar em defini-lo, mas sim aprender a percebê-lo. Apontasse então a importância do conceito sobre Imagem Corporal através deste corpo que é construído de vários aspectos: psicológicos, ambientais, fisiológicos e sociais que se relacionam, interagem, e se integram instante após instante pela vida, mediante o contínuo processo de perceber; ele tem uma história, memória e identidade, sendo a representação desta identidade corporal que ela chama de imagem corporal. A autora complementa que percebemos o mundo e a nossa existência com o nosso corpo, este mesmo corpo que se mostra aos outros. Através desta troca, desta interação com o mundo, com o que nele há chamado de

mundo externo, nosso corpo sofre modificações, se constrói e desconstrói, e estas mudanças que ocorrem podemos perceber, passando a nos conhecer melhor, expandimos a visão sobre este mundo externo e naturalmente o mundo interno, ou seja, a visão de nós mesmos, a base da nossa identidade como pessoa.

A Imagem corporal é a maneira pela qual nosso corpo se apresenta para nós mesmos. Ela engloba todas as formas pelas quais a pessoa experiencia, percebe e conceitua seu próprio corpo, não havendo percepções sem ações. (SCHILDER, 1994). Segundo o autor é inevitável a mutação da imagem corporal, ligada as experiências que tivemos e aos desejos que temos para o futuro, sendo estes valores responsáveis por imprimir significados a cada momento que vivenciamos. (SHILDER, 1999). Damásio (1996) complementa dizendo que as representações primordiais do corpo em ação exercem um papel importante na consciência.

“O corpo que somos para nós mesmos, nossa imagem corporal e o mundo que vemos fora de nós, nossa imagem do mundo, convergem uma vez que se constroem juntos e não existem em separado.” (TAVARES, 2003, p.25)

1.1.2 Práticas Corporais Alternativas

As mudanças conceituais e do foco sobre o corpo despertaram o interesse de muitos pesquisadores e profissionais, principalmente em relação às práticas corporais que exploram o movimento, as potencialidades, a percepção e as relações com o meio a partir do corpo mutável e unificado. Rodrigues (2008) nos afirma isto dizendo que as práticas corporais foram e ainda são fortemente influenciadas pelos conceitos do corpo. “A riqueza do movimento humano como educação, desempenho, reabilitação, expressão etc. foi sendo sistematizada em técnicas corporais.” (RODRIGUES, 2008, p.22,).

Traz ainda informações relevantes sobre a busca de práticas corporais na sociedade “pós-industrial”. No início do século XXI, houve uma modificação na forma como tais práticas eram realizadas e nos objetivos que apresentavam. Essas modificações perduram até os dias de hoje e atualmente há procura por atividades na natureza; atividades de caráter individual; atividades que envolvam risco, adrenalina, a incerteza do resultado e o prazer do praticante; práticas/técnicas corporais que visam o

bem-estar, que não sejam competitivas, com o objetivo de trazer o equilíbrio corporal, mental, espiritual, ou seja, recuperação da unidade corporal, onde não há situações que exijam desempenho, que reprima o corpo, que recrute esforço extremo ou risco.

A atividade física vem sendo valorizada junto à sociedade, de maneira geral, como fator de saúde e bem-estar, através da prática de esportes, dança, ginástica, lazer, recreação e também de atividades como as Práticas Corporais Alternativas (PCAs). Souza (2009) diz que as novas abordagens do corpo surgiram no Brasil na década de 70, trazendo mudanças em relação aos princípios que regem a atividade física, a ginástica e as práticas corporais em geral. Como exemplo de novas propostas e de técnicas corporais, cita a Antiginástica e a Bioenergética, entre outras. Conceição *et al.* (2009), enfatizam que esta busca do homem pelo autoconhecimento, bem-estar e saúde, faz das Práticas Corporais Alternativas (PCAs) uma ponte para alcançar estes objetivos.

“As PCAs são atividades que possibilitam o autoconhecimento pela execução de movimentos lentos e prazerosos, permitem vivenciar a sensibilidade, a criatividade, a expressividade, a espontaneidade e o bom funcionamento do corpo, permitindo ao homem uma vivência mais plena de sua corporeidade, atuando na resignificação do mesmo, como ser integral” (COLDEBELLA et al, 2004, p.120).

Através das palavras de Coldebella *et al* (2004), as PCAs se adéquam aos pensamentos de Merleau-Ponty, e também se diferenciam de outras práticas, que chamaremos aqui de ginástica tradicional, como citado por Souza (1992). Para o autor, ginástica tradicional é aquela utilizada para desenvolver determinados grupos musculares, força, sendo importante controlar a posição inicial do corpo, a perfeita execução do movimento, o número de repetições mecânicas, intensidade em um ritmo pré-estabelecido, desrespeitando a individualidade, a percepção do movimento e do próprio corpo. Já as Ginásticas de Conscientização Corporal, também citadas por Souza (1992), agrupam as novas abordagens do corpo, também conhecidas por técnicas alternativas ou Ginásticas Suaves, sendo a grande maioria destes trabalhos voltados para a busca da solução de problemas físicos e posturais. Para Coldebella *et al* (2004), as PCAs não se preocupam e nem tem como objetivos a beleza física e a estética, mas o contato com o nosso corpo, com o outro e com o meio. Como exemplo

yoga, massagem, acupuntura, Do-in, Tui-ná, Tai Chi Chuan, Aromaterapia, entre outras. Matthiesen (1999) cita também alguns métodos de educação do corpo considerados alternativos: a Eutonia de Gerda Alexander e o Método Feldenkrais de Moshe Feldenkrais. Para Tavares (2003) o contato com o nosso corpo é o que possibilita o conhecimento do universo, pois através da interação com o mundo o corpo é modificado.

O surgimento de terapias corporais com visão alternativa proporcionou uma fusão de doutrinas de diversas origens, seja na esfera das crenças religiosas, seja nas filosóficas, rapidamente com diversas denominações: "métodos curativos, cuidados corporais, terapias, práticas, técnicas, ou ainda, complexo alternativo, neo-esotéricos, nova era ou práticas corporais alternativas." (COLDEBELLA; *et al*, 2004, p.120,). Para Matthiesen (1999) a grande maioria das PCAs veio de áreas como a fisioterapia e a psicologia, com trabalhos de abordagem como a terapia corporal e a ginástica médica, e foram se expandindo em diversas áreas do conhecimento, como na educação física. Matthiesen (1998) direcionando o olhar para a Educação Física da década de 80, diz que as PCAs entram em conflito com os principais objetivos e princípios dos métodos até então utilizados na área: o adestramento do corpo. Ela sugere movimentos leves e precisos, que ajudariam a soltar a musculatura, liberar uma energia até então desconhecida e promover o desenvolvimento do indivíduo como um todo.

2 Objetivos

2.1 Específicos:

- Sintetizar a produção científica das três Universidades Públicas Paulistas (Unicamp, USP e UNESP) sobre as populações que se utilizam de práticas/técnicas alternativas
- Verificar as características das populações investigadas nas Universidades Públicas Paulistas com o foco nas práticas/técnicas corporais alternativas.
- Refletir sobre a utilização das práticas/técnicas alternativas na Atividade Física Adaptada.

2.2 Geral:

- Contribuir para o desenvolvimento de intervenções clínicas e de pesquisas científicas que utilizam técnicas/práticas corporais alternativas na Atividade Física Adaptada.

3 Metodologia

3.1 - Tipo de estudo:

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica a partir de trabalhos realizados em três Universidades Públicas de São Paulo (USP, UNICAMP E UNESP).

3.2 - Base de dados:

Foi feito um levantamento em bases de dados disponíveis via Internet, envolvendo teses, dissertações e arquivos indexados em três bibliotecas digitais: Base de dados Acervus (UNICAMP), Dedalus (USP) e C@tedra (UNESP). Em todas as bases de dados foram pesquisadas palavras e combinações delas, todas relacionadas ao objetivo da pesquisa e selecionadas através de um critério de inclusão e exclusão.

As palavras utilizadas em todos os bancos de dados foram: Bioenergética; Deficiência visual x atividade motora; Gestante x risco x atividade; Paralisia; Exercícios corporais x diabetes; Exercício x água; Práticas aquáticas; Fisioterapia na água; Fisioterapia alternativa; Deficiência, movimento corporal; Deficientes x prática corporal; Educação Física x deficiente; Consciência corporal, Atividades; Qualidade de vida x atividade; Qualidade de vida x prática corporal; Métodos alternativos x corpo; Movimento corporal; Watsu; Shiatsu; Parkinson; AVC; Síndromes; Síndromes x atividade física; Autista; Paraplegia; Idosos, atividade física; Tetraplegia x práticas corporais; Técnicas corporais alternativas; Acupuntura; Drenagem Linfática; Gestação; Massagem; Antiginástica; Fisioterapia Alternativa; Rolfing; RPG; Laban; Terapias corporais; Método corporal; Movimento Corporal; Técnicas corporais; Técnicas de reabilitação; Alongamento; Dor lombar; loga; Massagem Manual; Método de Rolfing; Yoga; Dor na cervical; Pompage; Ginástica; Tai Chi Chuam; Ginástica Terapêutica; Dores x lombares; Lesão medular; Relaxamento x tensões musculares; Exercícios corporais; Shantala; Práticas corporais alternativas; Técnicas alternativas x corpo; Métodos corporais; Medicina alternativa; Medicina complementar; Atividade física x terceira idade; Feldenkrais, Gerda Alexander, Eutonia; Pilates; Exercícios com bola; Reiki, Reich, Terapias Bioenergéticas; Antiginástica; Trérèse Bertherat, Método

Halliwick, Técnica Hellerwork, Método Trager, Técnica Reichitiana, Universidades Públicas Paulistas; Universidades Paulistas x práticas corporais; práticas/ técnicas corporais alternativas; populações; populações x técnicas corporais; e prática corporal x populações.

Para a fundamentação teórica foram utilizados também alguns livros, disponíveis na Biblioteca da FEF (Faculdade de Educação Física) da Unicamp, na Biblioteca do IFCH (Instituto de Filosofia e Ciências Humanas) da Unicamp, artigos, teses e dissertações das Bibliotecas digitais das Universidades pesquisadas.

3.3 Critérios de Inclusão:

Foram incluídas as teses e dissertações que apresentaram métodos, técnicas, práticas corporais alternativas com: Denominações específicas; princípios básicos estabelecidos; atividades sistematizadas, difundidas e divulgadas de uma forma geral; com aplicações em ambientes diversos e utilizadas em populações específicas.

3.4 Critérios de Exclusão:

Foram excluídos os trabalhos que não abordaram práticas/técnicas alternativas em populações específicas, que apresentavam distorção conceitual e de princípios básicos e os não realizados em uma das três Universidades selecionadas.

4 Resultados

As pesquisas nas bases de dados usando as palavras: Acupuntura; Drenagem Linfática; Gestação; Massagem; Antiginástica; Idosos, Atividade Física; Fisioterapia Alternativa; Rolfin; RPG; Laban; Terapias Corporais; Método Corporal; Movimento Corporal; Técnicas Corporais; Técnicas de Reabilitação; Alongamento; Dor Lombar; Ioga; Massagem Manual; Método de Rolfin; Yoga; Dor na Cervical; Pompage; Ginástica; Tai Chi Chuam; Ginástica Terapêutica e Exercícios Corporais trouxeram 39 referências bibliográficas, que correspondiam ao critério de inclusão.

Dos trabalhos encontrados 22 foram produzidos na UNICAMP, 11 na USP e 06 na UNESP, representados em porcentagem no Gráfico 01.

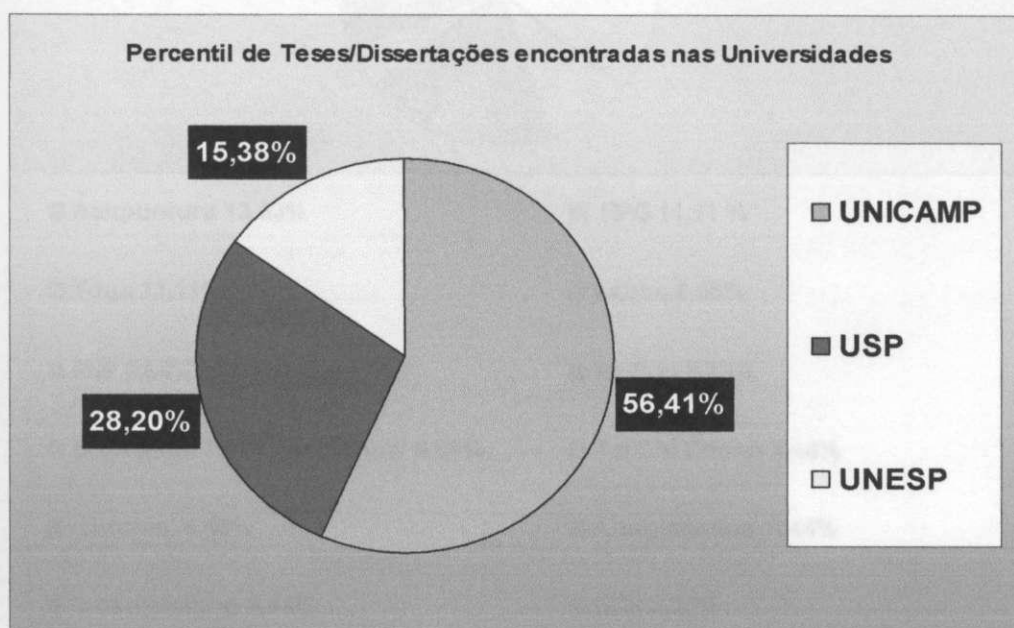


Gráfico 01- Percentil de Teses/Dissertações encontradas nas Universidades Públicas Paulistas.

Podemos observar que a Unicamp, entre as outras duas Universidades Públicas Paulistas tem a maior produção de trabalhos que investigam as populações com o foco nas práticas e técnicas corporais alternativas. Do total de trabalhos encontrados nas Universidades 19 abordaram técnicas/práticas alternativas variadas.

A acupuntura foi citada 06 vezes; a RPG e a Yoga foram citadas 05 vezes cada uma; Laban, 04 vezes; FNP, Rolfing e Drenagem Linfática Manual, 03 vezes cada uma; Tai Chi Chuam, Eutonia, Antiginástica e Isostretching, 02 vezes cada uma delas; GDS, Lian Gong, Massagem/auto-massagem, Shantala, Martha Graham, Schneider, Mulligan e MTC (Massagem de tecido conjuntivo), 01 vez cada uma, representados em porcentagem no Gráfico 02.

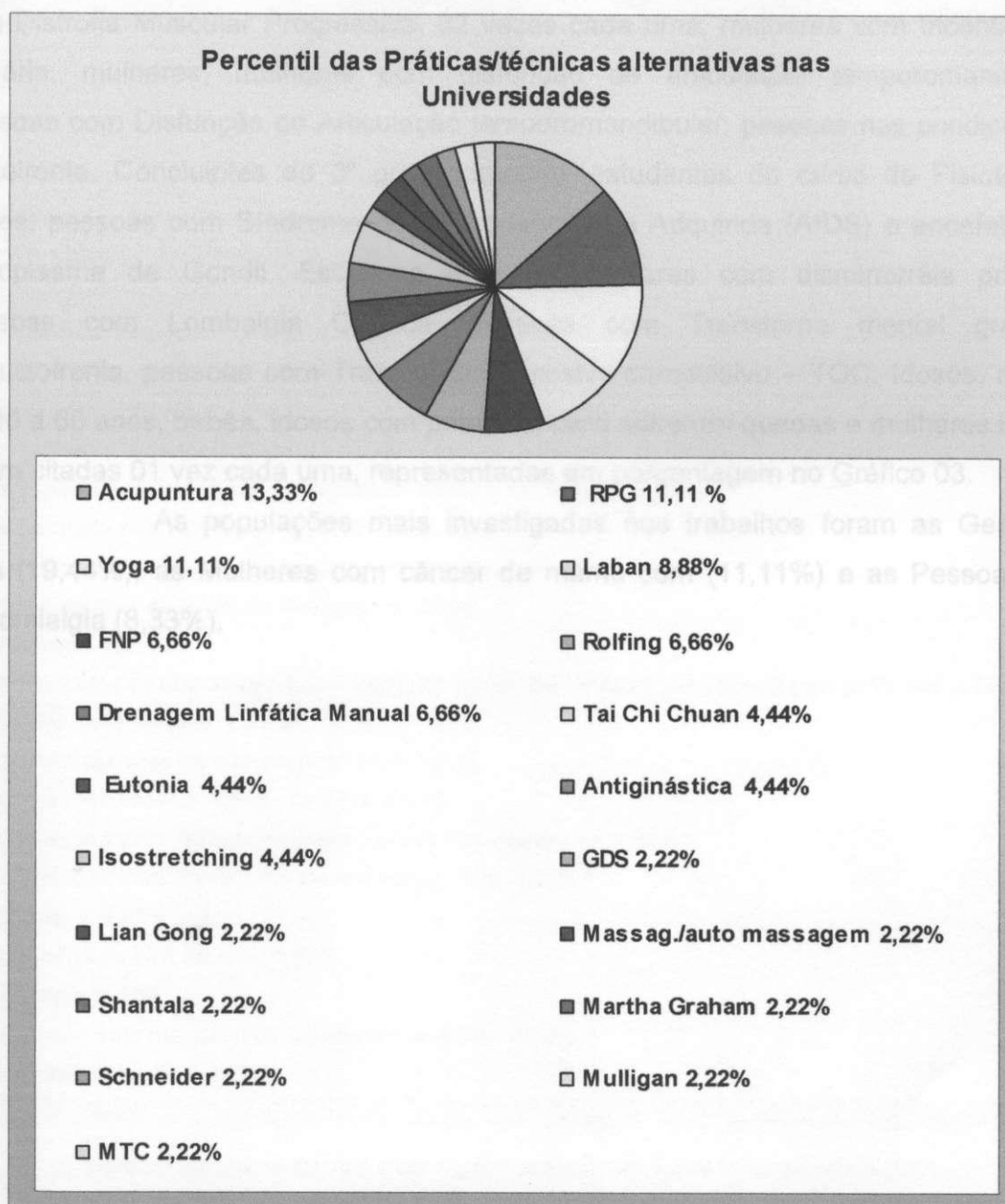


Gráfico 02- Percentil e Práticas/técnicas alternativas encontradas nas Universidades

Podemos observar que a Acupuntura (13,33%), a Yoga (11,11%) e o RPG também com (11,11%), foram as práticas e técnicas mais abordadas nos trabalhos encontrados.

Das práticas/técnicas alternativas encontradas, foram investigadas 23 populações. As gestantes foram citadas 07 vezes; mulheres com Câncer de Mama, 04 vezes; pessoas com Fibromialgia e Dançarinos, 03 vezes cada uma delas; pessoas com Distrofia Muscular Progressiva, 02 vezes cada uma; mulheres com Incontinência Urinária, mulheres, mulheres com disfunção de articulação temporomandibular, Pessoas com Disfunção de Articulação temporomandibular, pessoas nas condições de Cadeirante, Concluintes do 3º grau completo, estudantes do curso de Fisioterapia, atores, pessoas com Síndrome de Imunodeficiência Adquirida (AIDS) e encefalite por Toxoplasma de Gondii, Esclerose Múltipla, mulheres com dismenorréia primária, pessoas com Lombalgia Crônica, pessoas com Transtorno mental grave – Esquizofrenia, pessoas com Transtorno obsessivo compulsivo – TOC, Idosos, adultos de 30 a 60 anos, bebês, idosos com potencial para sofrerem quedas e mulheres idosas, foram citadas 01 vez cada uma, representadas em porcentagem no Gráfico 03.

As populações mais investigadas nos trabalhos foram as Gestantes com (19,44%), as Mulheres com câncer de mama com (11,11%) e as Pessoas com Fibromialgia (8,33%).

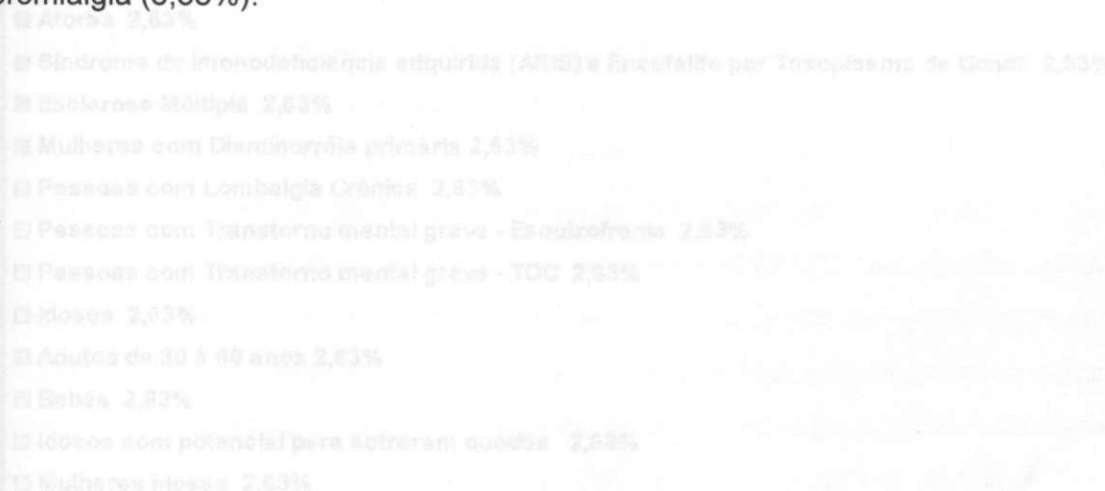
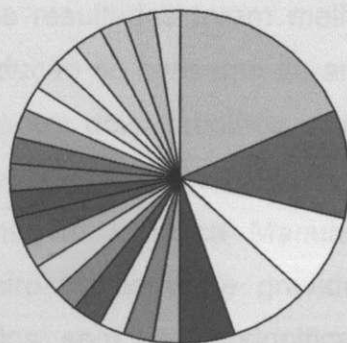


Gráfico 03- Percentil das Populações encontradas nas investigações.

Percentil das Populações encontradas nas teses/dissertações



- Gestantes 18,42%
- Mulheres com câncer de mama 10,52%
- Pessoas com Fibromialgia 7,89%
- Dançarinos 7,89%
- Distrofia Muscular Por progressiva 5,26%
- Mulheres com Incontinência Urinária 2,63%
- Mulheres 2,63%
- Mulheres com disfunção de articulação temporomandibular 2,63%
- Mulheres com disfunção temporomandibular miogênica 2,63%
- Pessoas nas condições de Cadeirante 2,63%
- Universitários com 3º Grau completo 2,63%
- Estudantes do curso de Fisioterapia 2,63%
- Atores 2,63%
- Síndrome de Imunodeficiência adquirida (AIDS) e Encefalite por Toxoplasma de Gondii 2,63%
- Esclerose Múltipla 2,63%
- Mulheres com Disminorréia primária 2,63%
- Pessoas com Lombalgia Crônica 2,63%
- Pessoas com Transtorno mental grave - Esquizofrenia 2,63%
- Pessoas com Transtorno mental grave - TOC 2,63%
- Idosos 2,63%
- Adultos de 30 à 60 anos 2,63%
- Bebês 2,63%
- Idosos com potencial para sofrerem quedas 2,63%
- Mulheres idosas 2,63%

Gráfico 03- Percentil das Populações encontradas nas teses/dissertações.

No trabalho de Gil (2009), gestantes utilizaram RPG para o tratamento de Lombalgia, no trabalho de Quimelli (2005), as gestantes utilizaram a Acupuntura e nos dois tipos de técnicas os resultados foram melhora na realização de atividades diárias das gestantes com redução no consumo de analgésicos. Knobel (1997 e 2002) também utilizou a acupuntura em dois trabalhos, com o objetivo de alívio de dor no trabalho de parto e durante o período de dilatação. No trabalho de Spaggiari (2008) as gestantes utilizaram a Drenagem Linfática Manual no tratamento de edema de membros inferiores no terceiro trimestre de gravidez proporcionando redução dos edemas e sintomas associados, sem alterar significativamente a pressão arterial. As gestantes também foram investigadas no trabalho de Terra (2005) com vivências corporais suaves como a respiração, o toque e o relaxamento, utilizando a Eutonia.

A segunda população mais investigada segundo os resultados foi mulheres com câncer de mama. Chung (2007) escreveu sobre a acupuntura como controle de náusea e vômito em pacientes com câncer de mama submetidas à quimioterapia e obteve resultados positivos, apresentando diminuição da intensidade e da duração dos sintomas provocados pelo tratamento quimioterápico. No trabalho de Alem (2005) também foi utilizado a Acupuntura após o tratamento cirúrgico do câncer de mama, e trouxe bons resultados mostrando-se uma eficiente alternativa terapêutica na reabilitação pós-cirúrgica com melhora da função motora, diminuição do linfedema e melhora na percepção de aspectos gerais na vida destas mulheres. O objetivo principal no tratamento de acupuntura para linfedema está em aumentar a pressão sobre o membro afetado, visando diminuir a quantidade de fluido produzido e favorecer a remoção do excedente para algum linfático funcional remanescente. A Ginástica Postural Global (Isostretching) no trabalho de Melchior (2007) também foi utilizada em mulheres com câncer de mama, com o objetivo de recuperar os movimentos do braço homolateral após a intervenção cirúrgica. Seus resultados apontaram a eficácia da utilização deste método com esta população uma vez que o ganho da mobilidade homolateral se fez presente. Massuia (2008), em seu trabalho, utiliza a drenagem linfática manual para resposta da reeducação sensitiva no trajeto do nervo intercostobraquial em mulheres pós mastectomizadas, submetidas à linfadenectomia axilar, concluindo que apenas após a técnica de estimulação sensitiva com a drenagem

linfática, houve resposta positiva frente à alteração sensitiva, permanecendo após três meses de intervenção.

Pessoas com fibromialgia foi a terceira população mais investigada nos trabalhos encontrados. Araujo (2007) escreve sobre o tratamento de dor na fibromialgia utilizando a acupuntura, que se mostrou benéfica para a dor e qualidade de vida, mas apenas três meses após tratamento. Silva (2005) investiga os efeitos da yoga neste tipo de pacientes e concluiu com seu trabalho que as técnicas da yoga são eficazes na analgesia a curto e em longo prazo e na redução do impacto desta síndrome fibromiálgica. Maia (2009) utiliza nesta população o método Rolfing, para diminuir o cansaço, melhorar a disposição nas atividades diárias, melhorar a qualidade do sono, diminuir o estado de depressão e ansiedade, e modificar a imagem corporal. O autor relatou a melhora das condições iniciais após o tratamento com o método de integração estrutural.

Leal (2000) utiliza a técnica de Martha Graham, que a fundamentou no ato de respirar, desenvolvendo todos os princípios de sua técnica a partir da respiração, para ver as relações entre a respiração e o movimento expressivo no trabalho de chão. Para analisar os resultados expressivos decorrentes da aplicação da pesquisa, Leal utiliza Laban, como instrumento de análise dos movimentos. Participaram deste estudo quatro bailarinas. Tourinho (2004), para um estudo sistemático sobre a construção da personagem nas Artes Cênicas, pelo prisma do movimento corporal, utiliza como principal suporte teórico e prático os estudos da Coreologia de Rudolf Von Laban. Franco (2008) utiliza as conexões entre os princípios da Eutonia (Método de Gerda Alexander) e Fatores do Movimento de Laban, para um processo criativo da dança contemporânea como meio de alcançar o movimento qualitativo e expressivo, proporcionando uma reflexão a respeito do processo criativo e da articulação de duas teorias. Brandão (2005) utiliza a aplicação de conceitos teóricos da dança moderna (norte-americana e alemã), abordados por seus pioneiros - Dalcroze, Delsarte, Isadora Duncan, Denishawn, Martha Graham, Dóris Humphrey, Rudolf Laban e Mary Wigman - conjugados aos princípios do Tai Ji Quan, mais especificamente aos princípios dos seus encadeamentos, visando proporcionar instrumentos técnico-expressivos

mulheres foi positivo, pois antes do tratamento elas apresentavam um nível de dor

facilitadores para o dançarino contemporâneo em seu processo criativo e construções poéticas.

Soares (1999) estuda a eficácia do método Meir Schneider de autocuidado em pessoas com distrofias musculares progressivas, e teve como resultado o aumento da força muscular, coordenação e estabilização dos movimentos dos ombros, cotovelos e joelhos. Rodrigues (2007) estuda o efeito de três exercícios da ioga na capacidade respiratória de pacientes com Distrofia Muscular progressiva tipo Duchenne (DMD). O grande fator da melhora destes pacientes foi o aumento de força muscular expiratória forçada. O autor recomenda a partir deste trabalho que os exercícios sejam incorporados à prática clínica com a intenção de minimizar os danos causados pela perda da capacidade respiratória.

Para mulheres com incontinência urinária de esforço feminina, Fozzatti (2006) utiliza a RPG, os resultados obtidos com o tratamento foram que no seguimento de seis meses, seis pacientes (24%) estavam curadas, 16 (64%) apresentaram melhora e três (12%) não apresentaram melhora, e o autor concluiu através destes resultados que a Reeducação Postural Global induziu à melhora significativa dos sintomas de IUE e qualidade de vida no grupo de mulheres.

Costa (1999) em um estudo com mulheres que praticam a Antiginástica há mais de cinco anos teve como objetivo identificar, através das histórias de vida de cada uma, o motivo que as mantiveram neste trabalho de sensibilização corporal, mesmo com as influências das práticas corporais presentes na sociedade (sendo muitas delas a busca de um padrão de corpos). Segundo o autor, após a antiginástica, as mulheres amplificaram seu olhar em relação ao corpo, a partir da confiança, do conhecimento do próprio corpo e das suas limitações, é um processo de conscientização. Passaram a olhar para si mesmas, se tornaram menos inseguras, menos ansiosas, menos exigentes, se criticando menos e vivendo mais.

Já Di Grazia (2009) teve como objetivo analisar e verificar os efeitos do programa de terapia manual (Método Mulligan associado à massagem clássica) nas queixas de dor e na qualidade de vida de mulheres adultas com disfunção da articulação temporomandibular (DTM). Os resultados após o tratamento no grupo de mulheres foi positivo, pois antes do tratamento elas apresentavam um nível de dor

elevado e após o programa de terapia manual esse valor mostrou-se reduzido, com melhora do quadro álgico. Os resultados mostraram na análise das respostas obtidas com a escala visual numérica de dor, onde as voluntárias responderam de 0 a 10, qual era o número que representava sua dor naquele momento, sendo encontrados na condição pré-terapia os valores: 5 (17,2%); 6 (3,4%); 7 (20,7%); 8 (31%); 9 (10,3%) e 10 (17,2%). Após a terapia manual pode-se verificar que o nível de dor caiu. Samia (2006) teve como objetivo comparar a utilização da RPG e do alongamento estático segmentar para mulheres com desordem temporomandibular miogênica. Como resultado de seu estudo sugere que tanto a RPG como o alongamento são eficazes, apresentando alívio dos sintomas, melhora na qualidade de vida, aumento no limiar de dor.

A pesquisa de Ferreira (1998) tem como objetivo conhecer o significado da dança para pessoas com deficiência física, através das relações de sentido determinado não-verbal, mas corporal, compreender a dança em sistemas de significação, tendo como meio de expressão o corpo em movimento e conhecer a contribuição da dança em cadeira de rodas para o grupo estudado. Para análise de resultados, ela utiliza as teorias de Von Laban como análise de movimento e em especial a sua influência nos estudos de dança em cadeira de rodas. Através do método Laban (1978) a autora fez pontes entre a observação dos movimentos e a transposição dos sentidos que estavam inscritos nos movimentos (forma e espaço) inseridos processo coreográfico da Dança em cadeira de rodas.

O objetivo do trabalho de Motta (2003) é verificar a Imagem Corporal antes, durante e depois de dez sessões de Rolfing®. Para esta pesquisa participaram 10 universitários com 3º grau completo. Segundo Motta, a intervenção do Rolfing® neste trabalho e da maneira como foi executada, facilitou o autoconhecimento por meio da identificação das sensações corporais promovendo mudanças que abrangem o comportamento e a atitude psíquica do sujeito, assim como a relação entre as diversas partes de sua estrutura física. O trabalho de Rodrigues (2004) teve como objetivo pesquisar o despertar em estudantes da área da saúde, de uma nova consciência da visão de corpo, bem como buscar maneiras de inserção no processo de aprendizagem. Fizeram parte da pesquisa práticas como Rolfing, Antiginástica, Yoga, GDS, RPG,

Isostretching, sendo utilizadas como complemento do curso de Fisioterapia na Faculdade de UNIARARAS. Consideraram-se os relatos de 13 alunos. Os resultados apresentados através das práticas com estes alunos foram as alterações nos seus estados de ânimo e estados corporais e ampliou-se a bagagem no lidar com o universo do corpo. Identificaram suas alterações corporais e referiram que estas vivências facilitaram o autoconhecimento – a perceber melhor suas estruturas.

No trabalho de Couto (2001) o seu objetivo foi avaliar e descrever atividades funcionais estáticas em um grupo de pacientes com AIDS e Encefalite por *Toxoplasma Gondii* (TG), que foram submetidos à reabilitação motora através de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP). Os participantes apresentaram progresso nas atividades funcionais estáticas durante o trabalho desenvolvido, principalmente após as trinta primeiras sessões de intervenção. O objetivo da pesquisa de Oliveira (2007) foi avaliar a influência de um programa de Yoga no equilíbrio postural de pessoas com Esclerose Múltipla, e obteve resultados positivos.

Reis (2005) avaliou os efeitos da aplicação da técnica de Massagem do Tecido Conjuntivo como proposta terapêutica não medicamentosa em mulheres com Dismenorréia Primária. Houve respostas positivas através da MTC como terapêutica alternativa, pois neste grupo de mulheres, diminuiu a dor ao longo do tempo de tratamento e também nas reavaliações feitas após seu término, e houve redução de mulheres que utilizavam analgésicos. No trabalho de Vilela (2006), ele avalia a efetividade de um programa de exercícios, através do FNP (Método Kabat), sobre a capacidade funcional e a qualidade de vida de pacientes com Lombalgia Crônica, obtendo resultados positivos e mostrando-se eficiente na melhora de dor, capacidade funcional e qualidade de vida dos pacientes.

Tessiore (2006) analisa e descreve sobre uma experiência de trabalho corporal com pessoas com Transtorno Mental (entre eles Esquizofrênicos e com Transtorno obsessivo compulsivo) do "Grupo Corpo", enquanto estratégia de atendimento e abordagem corporal, incluindo técnicas fisioterapêuticas (massagem/auto-massagem) e dança. Através das descrições feitas pelo grupo de pessoas com transtorno mental Tessiore conclui que a abordagem terapêutica e a dança contribuíram para o desenvolvimento pessoal dos pacientes, com efeitos

motores e não motores e contribuíram para a autonomia deles, pois eles se tornaram mais independentes, sem medo das outras pessoas, mais extrovertidos, puderam aliviar dores, melhorou a auto-estima, o enfrentamento da vida e a diminuição das medicações, dentre outros benefícios. Xavier (2008) utiliza o Tai Chi Chuan para trabalhar equilíbrio em Idosos, obtendo resultados positivos. Concluiu que o Tai Chi Chuan, pode ser uma oportunidade acessível, de baixo custo, e agradável, trazendo qualidade de vida para esta população. Siviero (2004) investiga O papel da Ginástica Terapêutica Chinesa Lian Gong em 18 terapias no comportamento psicomotor e cotidiano de praticantes Adultos, de 30 a 60 anos. O Lian Gong proporcionou através destas terapias a conscientização do ser como um todo, e fazendo com que a maioria dos praticantes olhasse para esta prática corporal como forma de bem-estar, diminuição das tensões e das dores que sentiam no corpo, dispostos, mais alegres, equilibrados, leves, entre outros benefícios. No trabalho de Pereira (2008) o principal objetivo foi avaliar o desempenho em contrações isométricas de flexo-extensão do joelho e o padrão da marcha em indivíduos Idosos com potencial para sofrerem quedas e avaliar o efeito de um treinamento sobre essas variáveis. Foi feito um treinamento de FNP sobre variáveis biomecânicas. E o autor concluiu que o FNP foi eficiente no tratamento de estes Idosos.

Num trabalho realizado com bebês, Cruz (2008) escreve sobre massagens e correlaciona a Shantala e a massagem clássica, como técnicas para elaboração e validação de um manual de massagens para Bebês.

Leite (1999) em seu trabalho busca identificar e comparar os padrões de movimentos e do comportamento cardiovasculares em mulheres praticantes e não praticantes de Yoga. Como conclusão, o grupo de yoga apresentou um padrão de movimento respiratório otimizado predominante em relação ao outro grupo, o grupo de mulheres praticantes da yoga se mantiveram com uma frequência respiratória mais baixa e com uma pressão arterial sistólica mediana.

5 Discussão

A maioria dos trabalhos analisados mostra o uso de práticas/técnicas alternativas com a proposta de reabilitação, terapia e tratamento de doenças, dores, incômodos, e disfunções. Através dos resultados observa-se que a grande parte dos estudos foi feitos pelos Institutos de Medicina e das Ciências Médicas, o que pode justificar a produção das práticas e técnicas como uma proposta terapêutica. Já com o trabalho de Landmann (1988), identifica-se um fator que pode ter influenciado a maior produção por parte da área Médica, dizendo que a medicina tradicional atual ainda se baseia no pensamento mecanicista de Descartes. Mas o homem necessita de uma nova visão para a sua realidade, abandonando a fragmentação por uma perspectiva única. Sendo assim estas práticas alternativas, algumas consideradas como medicina alternativa ou chamadas também de complementares, ganham espaço para estudos, pela necessidade de cuidados que olham o ser humano ou o paciente como um ser na sua totalidade, e não como um corpo fragmentado.

Alem (2005) nos fala que a busca pelos tratamentos alternativos mais eficazes se torna necessária a partir do momento que a os pacientes, por ele citado as mulheres com câncer de mama já estão sofrendo conseqüências de uma falta de cuidado e orientação após a cirurgia, sendo orientadas a aprender a conviver com o inchaço crônico do braço e com as conseqüentes dificuldades, somente procurando ajuda quando o quadro já está instalado e muitas vezes impedindo ou dificultando a realização das atividades de vida diária.

Landmann (1988) em seu trabalho, diz que o propósito dele é saber como essas medicinas complementares, ou alternativas beneficiam o paciente, de que forma e quais são os seus efeitos terapêuticos e preventivos que possa contribuir para o bem-estar do ser humano, até que ponto são efetivas no tratamento de doenças e na sua prevenção. Em suas palavras, destina-se a estimular o estudo dessas medicinas alternativas e extrair delas aquilo que pode enriquecer a assistência médica, sem com isto impedir o desenvolvimento destas alternativas, mas procurar a compreensão de seu significado para a sociedade.

ção, sentidos e Algumas destas práticas/técnicas corporais alternativas como podemos ver nos estudos feitos, trazem uma sensibilidade, uma visão de respeito aos limites do ser humano em sua totalidade, trabalha a percepção corporal e como alguns estudos conceituam como a consciência corporal, a relação com o outro e consigo mesmo. Sendo assim, quando o homem começa a praticá-la e a ter contato com estas técnicas corporais, passa a identificar novas sensações, a se experienciar, de maneira que passa perceber a si mesmo e ao o mundo externo de maneira diferente. Podemos ver isto no trabalho de Castro (1999), onde mulheres encontraram na Antiginástica a harmonia no olhar, a permissão de contato com o corpo e com seus sentimentos íntimos, despertando para a sua presença no mundo enquanto corpo.

sentimento e Assim a técnica de Rolfing também traz esta visão de corpo uno, e a relação com o próprio corpo. Feitis (1986) diz que Rolfing deu o significado à estrutura humana, e segundo Rolf (1999) o reconhecimento abrangente desta estrutura influencia tanto os aspectos físicos como psicológicos, comportamentais, atitudes e capacidades, enfatizando também que a estrutura não devia ser sinônima de postura, mas a idéia de que referir-se à estrutura significa olhar para o ser humano em suas relações consigo mesmo. Podemos ver que as áreas da saúde e do movimento corporal, estão buscando o conhecimento mais aprofundado sobre o corpo que se movimenta e que interage, buscam formas de ampliar o que o ser humano pode dar e receber através do corpo e do movimento, seja ele apenas com o olhar.

autoconhecimento A Dança e as Artes cênicas buscam a sensibilidade, a criatividade, e a expressão corporal mais profunda, que flui de dentro para fora. Segundo Leal (2000), para Martha Graham a expressividade é a capacidade interpretativa de trazer a tona no palco, toda essa emoção, todo sentimento, todo movimento a partir do centro do corpo como uma unidade integrada. Segundo Laban intenção do dançarino, propondo perceber-se como ser fundamental, para a expressividade do (1978) apud Ferreira (1998), adaptar os movimentos controlados de acordo com as limitações e as capacidades de cada indivíduo, é muito importante, mas ao contrário do movimento pré determinado que traz limitações corporais, no movimento expressivo, onde se tem liberdade de expressão, estas não serão encontradas. O movimento expressivo faz com que até as variedades de humor do ser humano se transformem em movimentos que

são sentidos e experimentados. Brandão (2005) no seu trabalho com a junção dos teóricos da dança moderna e com os princípios do Tai Chi Chuan, diz que através destas experiências, pudemos ir ao encontro da relação do corpo do aluno dançarino com o meio ambiente em que vive uma relação significativa para o entendimento da sua unidade corpórea, quer seja como dançarino, artista atuando no palco, quer seja como pessoa atuante no meio social em que vive. O enfoque nos princípios do Tai Ji Chuan promoveu a descoberta da importância de relações inseparáveis ao corpo, anterior a sua funcionalidade, para uma atividade artística ou não. Observa-se a expressão, de forma que o corpo em sua totalidade está sempre em ênfase. O corpo apenas técnico não tem mais a importância que tinha nos palcos, precisa transbordar sentimento e estabelecer conexão com o outro e com o espaço. Sendo assim, as práticas e técnicas corporais alternativas que tenham como princípio e objetivo esta visão, serão mais abrangentes ao homem.

Uma das maiores contribuições que estas práticas/técnicas corporais alternativas traz, é a possibilidade de todas as populações, sejam elas consideradas grupos especiais, deficientes ou os chamados de "normais", se beneficiarem através do conhecer-se, expressar-se e interagir, sem obedecer a uma regra de movimentos. Motta (2003) nos traz observações relevantes sobre a utilização do Rolfing®, dizendo que a sua abordagem não exclui nenhuma pessoa ou grupo de pessoas com necessidades especiais. Ela conclui dizendo que a intervenção do Rolfing®, facilita o autoconhecimento por meio de identificação das sensações corporais, promovendo mudanças que abrangem o comportamento e a atitude psicológica do indivíduo, assim como a relação entre as diversas partes de sua estrutura física. Todas as alterações necessárias podem ser feitas, o importante é que cada pessoa utilize a estrutura disponível da maneira mais funcional possível. Ela dá como exemplo, um indivíduo que não tenha o pé, ele utilizará o segmento seguinte, o coto. E se ele não tem pernas, a pelve fará o papel dos pés. Esta ordem pela qual será trabalhada é o profissional que se baseia fundamentalmente numa maneira de pensar, ver e trabalhar o movimento humano, claro que de acordo com a capacidade do aluno. Toda essa base que o Rolfing® nos traz pode ser útil para a Atividade Motora Adaptada, no sentido de dar elementos para considerarmos não só diversos aspectos do ser humano como também

a maneira como ele se apresenta. O profissional de Educação Física, ela enfatiza ter pré-requisitos necessários, pelo conhecimento que lhe é dado sobre a complexidade do ser humano e por terem a prática do movimento humano. Os profissionais deste método precisam entender as pessoas com deficiência, com necessidades especiais. Tanto as pessoas com traumatismo craniano, lesados medulares, amputados, entre outros, querem conhecimento por parte do profissional que os acompanha. Este conhecimento é indispensável para um trabalho confiável com a técnica de Rolfin®.

Há trabalhos feitos com pessoas com Transtorno Obsessivo Compulsivo, Esquizofrenia, Distrofia Muscular, mostrando o avanço da atividade motora adaptada, mas ainda com um grande campo a ser conquistado. Segundo as Referências Bibliográficas das teses e dissertações encontradas, observa-se o aumento dos trabalhos que tem como foco as práticas/técnicas corporais alternativas. Houve trabalhos a partir de 1998 e a maioria dos deles foram produzidos de 2005 em diante, havendo um aumento significativo nos últimos três anos, um sinal de crescimento da busca pelo conhecimento das práticas/técnicas corporais alternativas e de seus benefícios, em diversas populações, até na área da adaptada.

Rodrigues (2004), ao trabalhar técnicas corporais alternativas com alunos da Graduação em Fisioterapia faz considerações de que a sensibilização corporal e as práticas corporais que estimulam podem se constituir em recurso do processo de educação de um ser humano mais integral e sensível, em que o conteúdo intelectual possa ser aprendido juntamente com os aspectos emocionais e sensíveis, abrindo um leque de possibilidades de novas percepções, assim como novas posturas decorrentes da mudança. Analisando seu trabalho, pode-se refletir que, se levarmos o conhecimento da importância destas técnicas e práticas para os profissionais da área da Atividade Motora Adaptada, como de outras áreas interligadas, estimularemos a contribuição das pesquisas e dos trabalhos desta natureza.

6 Considerações Finais

O desejo e as principais necessidades do homem muitas vezes são oprimidos e sufocados por interesses lucrativos, com a sociedade quase sempre visando o alto desenvolvimento, esquecendo do bem estar, qualidade de vida e dos limites do ser humano. O capitalismo muitas vezes pressiona o homem, e acaba direcionando-o e induzindo-o às suas ações do dia a dia, aos seus interesses, sua busca, impossibilitando-os de experienciar as coisas que realmente deseja e conhecer as suas verdadeiras possibilidades e limitações, que estão interligadas ao bem estar. O corpo pensado ainda é uma evidência na sociedade atual. Muitas vezes somos relógio, funcionando no tempo que nos é dado, para determinada função, determinada atividade. Nosso corpo nem sempre é vivenciado com qualidade, esmagando a nossa corporeidade e impedindo de nos percebermos como um corpo vivido em sua totalidade influenciando nossa imagem corporal.

Presenciamos isto claramente na área de movimento corporal inclusive na Educação Física, por ser uma das áreas que mais visualizamos a dicotomização corpórea. Na maioria das vezes, cobra-se do corpo alto desempenho, resultados, competições, visando padrões estéticos, segundo o que é determinado como o belo, o perfeito, o melhor, o maior, o mais forte, sem lembrar-se dos limites corporais. Porém a busca pelo se conhecer e conhecer o mundo externo estão bem mais latentes na atualidade abrindo um grande campo para ser explorado.

Ao longo dos anos observamos muitas mudanças tanto em relação ao corpo como nas práticas/técnicas corporais alternativas, nos levando a acreditar que se aplicarmos este conhecimento que nos é concedido através dos pensadores e pesquisadores, como Schilder, Merleau-Ponty e Tavares, nas nossas atitudes, como a publicação de trabalhos e intervindo com as atividades corporais propostas em nossa aula, os diversos profissionais que ainda vêem o corpo dicotomizado, certamente passariam a perceber com outros olhos o seu corpo e o corpo do outro.

É muito importante que estes conhecimentos sejam passados, pois aquele que é capaz de compreender seu processo se coloca de forma mais flexível, mais adequada e consciente, nas várias situações da vida e não precisa repetir modelos porque tem a oportunidade, em sua educação, de construir, de transformar a partir de sua própria percepção interna, ao invés daquela transmitida e repetida simplesmente.

As práticas e técnicas corporais alternativas têm contribuído para esta mudança de pensamento e de atitude, pois muitas trazem em seu contexto, e na sua intervenção a possibilidade da percepção corporal, do contato com o meio, com o outro e consigo mesmo, além de possibilitar que a diversidade seja respeitada. Sendo assim, todas as populações têm oportunidade de experienciar seu corpo, sendo elas pessoas com deficiência, pessoas com dores e desconforto, com dificuldades motoras, com problemas de sociabilização, transtornos mentais, alguns grupos especiais, e os chamados de "normais"; cada um percebendo seus limites, que com certeza pode ser transcendido, mas de maneira saudável, transformando-os em meios e possibilidades. "No caso de uma paralisia total, ainda haveria impulsos de movimento enquanto houvesse vida." (SHILDER, 1999, p.12)

Com base nos resultados obtidos neste trabalho, observou-se que as práticas e técnicas alternativas mais encontradas foram a Acupuntura com (13,33%), RPG e Yoga com (11,11%) em relação às outras encontradas, e as populações que tem sido mais investigada são as gestantes com 19,44% e as mulheres com câncer de mama com 11,11% perante as outras populações.

Através deste trabalho conseguimos sintetizar a produção científica das três Universidades Públicas Paulistas (Unicamp, USP e UNESP) sobre as populações que se utilizam de práticas/técnicas corporais alternativas. É possível observar, pela quantidade de produção científica nacional das três Universidades Públicas Paulistas, que há ainda poucos estudos relacionados às práticas/técnicas alternativas e populações específicas em geral. Podemos conferir a escassez de trabalhos desta natureza, na área da Educação física, da Atividade Motora Adaptada e da Fisioterapia. Os profissionais que mais utilizaram destas técnicas foram os da área Médica.

Estudos futuros a respeito do entendimento do uso desses tipos de práticas/técnicas em populações específicas e quais as razões de seu uso limitado no meio da Atividade Física Adaptada, poderiam trazer benefícios significativos para profissionais que atuam diretamente com as questões corporais do movimento e do comportamento humano.

ARANHA, M. L.; MARTINS, M. H. P. *Filosofando: introdução à filosofia*. São Paulo: Moderna, 1993.

ARAÚJO, R. A. T. *Tratamento da dor na Fibromialgia com acupuntura*. São Paulo: Medicina, 2007.

BRANDÃO, A. C. C. *A técnica de Tai Ji Quan como suporte para o desenvolvimento das habilidades psicofísicas do dançarino contemporâneo*. Campinas: Instituto de Artes, 2005.

BRITO, B. K. R. *Construção da consciência corporal na terceira idade*. <http://www.eideportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 141 - Fevereiro de 2010.

COLDEBELLA, A. O. C.; LORENZETTO, L. A.; COLDEBELLA, A. *Práticas Corporais alternativas: formação em Educação Física*. Motriz, p. 11-122, 2004.

CHUNG, W. T. *Estudo prospectivo do valor da acupuntura no controle da náusea e vômitos em pacientes de câncer de mama submetidas a quimioterapia adjuvante*. São Paulo: Medicina, 2007.

CONCEIÇÃO, W. L. da.; OLIVEIRA, L. P. de.; FREITAS, T. P. de.; MATIAS, R. A.; VENÂNCIO, L.; NETO, L. S. *Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência- possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da Educação Física escolar*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte - Volume 8, nº 2, 2009.

COUTO, E. R. *Avaliação e tratamento fisioterápico de pacientes com síndrome imunodeficiência adquirida e encefalite por Toxoplasma gondii*. Campinas: Ciências Médicas, 2001.

Referências

ALEM, M. E. R. **A acupuntura na reabilitação de mulheres após tratamento cirúrgico do câncer de mama.** Campinas: Ciências Médicas, 2005.

ARANHA, M. L.; MARTINS M. H. P. **Filosofando: introdução à filosofia.** São Paulo: Moderna, 1993.

ARAUJO, R. A. T. **Tratamento da dor na Fibromialgia com acupuntura.** São Paulo: Medicina, 2007.

BRANDÃO, A. C. C. **A técnica de Tai Ji Quan como suporte para o desenvolvimento das habilidades psicofísicas do dançarino contemporâneo.** Campinas: Instituto de Artes, 2005.

BRITO, B. K. R. **Construção da consciência corporal na terceira idade.** <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 141 - Febrero de 2010.

COLDEBELLA, A. O. C.; LORENZETTO, L. A.; COLDEBELLA, A. **Práticas Corporais alternativas: formação em Educação Física.** Motriz, p.11-122, 2004.

CHUNG, W. T. **Estudo prospectivo do valor da acupuntura no controle da náusea e vômitos em pacientes de câncer de mama submetidas a quimioterapia adjuvante.** São Paulo: Medicina, 2007.

CONCEIÇÃO, W. L. da., OLIVEIRA, L. P. de., FREITAS, T. P. de, MATIAS, R. A., VENÂNCIO, L., NETO, L. S. **Prática corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência- possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da Educação Física escolar.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Volume 8, nº 2, 2009.

COUTO, E. R. **Avaliação e tratamento fisioterápico de pacientes com síndrome imunodeficiência adquirida e encefalite por Toxoplasma gondii,** Campinas: Ciências Médicas, 2001.

COSTA, E. M. B. **O corpo feminino no encontro com a antiginástica.** Campinas: Educação Física, 1999.

CRUZ, C. M. V da. **Fatores relacionados com adesão e duas orientações fisioterapêutica para práticas de massagem em bebês.** São Paulo: Medicina, 2008.

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes.** São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DALBOSCO, C. A. **Corpo e alma na velhice: significação ético-pedagógica do "cuidado de si mesmo".** RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 22-37 - jan./jun. 2006.

DI GRAZIA, R. C. **Avaliação da aplicação do Método Mulligan e massoterapia clássica nas disfunções da articulação temporomandibular em mulheres adultas por meio da escala visual-numérica de dor e pelo SF-36** São Paulo: Educação Física, 2009.

FEITIS, R. **Ida Rolf fala sobre Rolfing e a realidade física.** São Paulo: Summus, 1986.

FERREIRA, E. L. **Dança em cadeira de rodas: os sentidos da dança como linguagem não-verbal.** Campinas: Educação Física, 1998

FOZZATI, M. C. M. **Efeito da reeducação postural global (RPG) na incontinência urinária de esforço feminina.** Campinas: Ciências Médica, 2006.

FRANCO, E. K. **Um processo criativo em dança contemporânea: a simbiose Pedra/Osso na conexão entre os Princípios da Eutonia e os Fatores do Movimento.** São Paulo, 2008.

FREIRE, J. B. **Educação de Corpo Inteiro.** São Paulo: Scipione, 1997.

GIL, V. F. B. **O efeito da reeducação postural global no tratamento da lombalgia durante a gestação.** Campinas: Ciências Médicas, 2009.

GUSDORF, G. **A agonia de nossa Civilização.** São Paulo: Edições Convívio, 1978.

MASSUJA, F. A. O. *Resposta da musculação sensível ao trabalho de parto*.
 KNOBEL, R. **Acupuntura para alívio de dor no trabalho de parto**. Campinas: Ciências Médicas, 2002.

KNOBEL, R. **Técnicas de acupuntura para alívio da dor no trabalho de parto – Ensaio Clínico**. Campinas: Ciências Médicas, 2002.

LABAN, R. **O domínio do Movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

LANDMANN, J. **As medicinas alternativas: Mito, Embuste ou Ciência? Homeopatia, medicina herbal, acupuntura, meditação, ioga, biofeedback e cura pela fé**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988.

LEAL, P. G. **As relações entre a respiração e o movimento expressivo no trabalho de chão da Técnica de Martha Graham**. Campinas: Instituto de Arte, 2000.

LEITE, M. R. R. **Estudos dos padrões do movimento respiratório e do comportamento cardiovascular em mulheres idosas praticantes de yoga**. Campinas, 1999.

LIMA, J. A. de O. **Movimento corporal – A práxis da Corporeidade**. Campinas: Departamento de Filosofia e História da Educação, 1994.

MAIA, P. S. C. **Estudo de pacientes com síndrome fibromiálgica tratados pelo método de Rolfing de Integração Estrutural**. São Paulo: Medicina, 2009.

MALATO, E., RIBEIRO, JR. E. J. F., ASSIS, J. W. P. D., FALCÃO, S. PINTO R. **Corporeidade, esporte e educação**. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 141, 2010.

MALUF, S. A. **O efeito da reeducação postural global e o alongamento estático segmentar em portadores de disfunção temporomandibular: um estudo comparativo**. São Paulo: Medicina, 2006.

MARTINS, R. F. **Algias posturais na gestação: prevalência e tratamento**. Campinas: Ciências Médicas, 2002.

QUIMELLI, M. A. **Avaliação da acupuntura no tratamento da dor no parto em gestantes**. Campinas: Ciências Médicas, 2002.

MASSUIA, F. A. O. Resposta da reeducação sensitiva no trajeto do nervo intercostobraquial em mulheres pós mastectomia, submetidas à linfadenectomia axilar. Botucatu: Medicina, 2008.

MATTHIESEN, S. Q. A educação do corpo e as práticas corporais alternativas: Reich, Bertherat e Antiginástica. Motriz - Volume 4, nº 2, Dezembro/1998.

MATTHIESEN, S. Q. A Educação Física e as práticas corporais alternativas: a produção científica do curso de graduação em Educação Física na Unesp – Rio Claro de 1987 a 1997. Motriz - Volume 5, nº 2, Dezembro/1999.

MELCHIOR, F. O. Efeitos da Ginástica Postural Global- Isostretching- na recuperação dos movimentos do braço homolateral à cirurgia de câncer de mama. Ribeirão Preto: Enfermagem, 2007.

MERLEAU-PONTY, M. Fenomenologia da percepção. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

MOREIRA, A. R. de L. Algumas considerações sobre a consciência na perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty. Rio Grande do Norte: Estudos de Psicologia, 1997, Comunicação breve, 399-405.

MOREIRA, W. W. Pensando o Corpo e o Movimento. DANTAS, E. H. M. (ORG.) O Fenômeno da Corporeidade: Corpo Pensado e Corpo Vivido. Rio de Janeiro: Shape, 1994.

MOTTA, R. C. Avaliação da imagem corporal durante o processo de Rolfing®. Campinas: Departamento de Atividade física adaptada. 2003.

OLIVEIRA, G. de. Influências de um programa de yoga no controle do equilíbrio de pessoas com esclerose múltipla. Campinas: Educação Física, 2007.

PEREIRA, M. P. Efeito de um treinamento de FNP sobre variáveis biomecânicas em Idosos caidores. Rio Claro: Biodinâmica da Motricidade Humana, 2008.

QUIMELLI, M. A. Avaliação da acupuntura no tratamento de dores lombares em gestantes. Campinas: Ciências Médicas, 2005.

REIS, C. A. de A. dos S. **O efeito da massagem do tecido conjuntivo em mulheres com dismenorréia primária.** Campinas: Ciências Médicas, 2005.

RODRIGUES, M. E. **Sensibilidade: o percurso do aprender corporal.** Rio Claro: Instituto Biociência, 2004.

RODRIGUES, M. R. **Estudo do efeito de três exercícios de ioga na capacidade respiratória em pacientes com distrofia muscular progressiva tipo Duchenne (DMD).** São Paulo: Medicina, 2007.

RODRIGUES, D. **Corpo, técnica e identidade.** RODRIGUES, D. *et al* (ORG.) **Os valores e as Atividades Corporais.** São Paulo: Summus, 2008.

SCHILDER, P. **A Imagem do corpo: as energias construtivas da psique.** São Paulo: Martins Fontes, 2ª ed., 1994.

SCHILDER, P. **A Imagem do corpo: as energias construtivas da psique.** São Paulo: Martins Fontes, 3ª ed., 1999.

SILVA, G. D'A. **Efeitos do yoga com e sem a aplicação da massagem tui na em pacientes com fibromialgia.** São Paulo: Medicina, 2005.

SIVIERO, E. K. **O papel da Ginástica Terapêutica Chinesa Lian Gong em 18 terapias no comportamento psicomotor e cotidiano de praticantes adultos.** Rio Claro: Instituto de Biociência, 2004.

SOARES, L. B. T. **Eficácia do método Meir Schneider de autocuidado em pessoas com distrofia muscular progressivas: ensaio clínico fase II.** Campinas: Ciências Médicas, 1999.

SOUZA, E. P. M. de. **A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência.** Campinas: Educação Física, 1992.

SOUZA, E. P. M. de. **Ginástica Geral: Uma área do conhecimento da Educação Física.** Campinas: Educação Física, 1997.

SPAGGINARI, C. W. O Efeito da drenagem linfática manual em gestantes no final da gravidez. Campinas: Ciências Médicas, 2008.

TAVARES, M. da C. G. C. F. Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. São Paulo: Manole, 2003.

TESSIORE, E. C. Os talentos do corpo: uma experiência de trabalho corporal com pacientes com transtorno mental. São Paulo: Enfermagem, 2006.

TERRA, J. D. Vivências Corporais Suaves em: um toque para a Educação do Toque. Rio Claro: Ciência da Motricidade, 2005.

TOURINHO L. L. Um Estudo de Construção da Personagem a partir do Movimento Corporal. Campinas: Instituto de Arte, 2004.

TRANSFERRETI, J (ORG). Filosofia, Ética e Mídia. Campinas: Alínea, 2001.

TURTELLI, L. S. Relações entre Imagem Corporal e qualidades de movimento: Uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica. Campinas: Departamento de atividade Motora adaptada, 2003.

VILELA, R. P. Efeito de um programa de exercícios baseado em abordagem postural sobre a capacidade funcional e a qualidade de vida de pacientes com lombalgia crônica. São Paulo Medicina, 2006.

XAVIER, J. J. Equilíbrio em idosos e práticas de Tai Chi Chuan. Ribeirão Preto: Medicina, 2008.