

# **Autoposturas da RPG**

**O método do Stretching Global Ativo (SGA)**

**Philippe Souchard**



Do original em língua francesa  
*LES AUTOPOSTURES DE LA RÉÉDUCATION POSTURALE GLOBALE*  
Copyright © by Philippe Souchard, 2019  
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial Ltda.

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Michelle Campos**  
Tradução: **Sonia Pardellas**  
Ilustrações: **Serge Cap (Parte I), Calzetti & Mariucci Editori (Parte II)**  
Capa: **Alberto Mateus**  
Projeto gráfico e diagramação: **Santana**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

*Este livro não pretende substituir qualquer tratamento médico.  
Quando houver necessidade,  
procure a orientação de um profissional especializado.*

**Summus Editorial**  
Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3872-7476  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# ► Sumário

Introdução 7

## **PARTE I**

### **As autoposturas da Reeducação**

#### **Postural Global (RPG) 13**

Autopostura rã no chão com insistência sobre os membros superiores 14

Autopostura rã no chão com insistência sobre os membros inferiores 18

Autopostura rã no chão com os braços abertos 28

Autopostura em pé contra a parede 33

Autopostura rã no ar com insistência sobre os membros inferiores 38

Autopostura rã no ar com os braços abertos 49

Autopostura sentada 55

Autopostura em pé inclinado para a frente 65

Aumento progressivo da inclinação da prancheta, com deslocamento do barrote 69

Autopostura ajoelhada 71

## **PARTE II**

### **As autoposturas setoriais 75**

Expiração setorial 1 – Expiração inflando o ventre 76

Expiração setorial 2 – Expiração contraindo os grandes retos 78

Expiração setorial 3 – Expiração contraindo os oblíquos internos 80

Expiração setorial 4 – Expiração contraindo os oblíquos externos 82

Expiração setorial 5 – Expiração contraindo o transverso abdominal 84

Expiração combinada 1 + 2 – Expiração inflando o ventre e contraindo a parte inferior do tórax 86

Expiração combinada 1 + 3 – Expiração inflando e retraindo o ventre 88

Expiração combinada 1 + 2 + 3 – Expiração inflando o ventre, retraindo a parte inferior do tórax e retraindo o ventre 90

### **As expirações globais 93**

## ► Introdução

As autoposturas da RPG nasceram em 1983, no livro *Sculpte ton corps*.

Em 1989, surgiram as *Autopostures respiratoires*.

Em 2007, meu amigo Edson Filho, que faço questão de saudar aqui, publicou uma versão modernizada, no Brasil, associando as duas obras.

Esta é uma nova edição, inteiramente revista e atualizada, que se tornou necessária pela insistência dos pedidos.

Desde a criação das autoposturas, foi necessário diferenciá-las da Reeducação Postural Global (RPG), que consiste em um método de tratamento praticado exclusivamente por fisioterapeutas formados em consultas individuais de duração média de uma hora.

Assim, em 1994, nasceu a expressão Stretching Global Ativo (SGA), marcando a diferença entre o que é terapêutico e o que não o é.

Ressalte-se que a expressão fisioterapia vem da associação de dois vocábulos. Um deles é *terapia*, o que supõe tratamentos individuais que respeitam os princípios do método empregado, qualquer que seja ele.

# O SGA a serviço do esporte

As autoposturas da RPG foram criadas, em um primeiro momento, para uso desportivo; seus objetivos eram a preparação para o esforço, a prevenção das lesões e a recuperação após a atividade física. Os resultados obtidos, inclusive no que se refere à melhora da *performance*, superaram as expectativas.

Depois de anos de existência, experimentação e aperfeiçoamento, inúmeros atletas, do mais alto nível, as praticam regularmente.

A recuperação da força elástica após o alongamento de um músculo de boa flexibilidade (*compliance*) é indispensável, o que torna o SGA necessário em qualquer disciplina.

Convém sempre lembrar: *um músculo rígido é um músculo fraco*.<sup>1</sup>

Entretanto, como já o dizia, com razão, G. Cometti (1988), indispensabilidade não significa exclusividade. De acordo com o caso e o tipo de atividade esportiva, devem-se considerar força (halterofilismo), resistência (maratona), velocidade (100 metros rasos), explosão ou impulsão (salto em altura), entre outros fatores.

Assim, a musculação revela-se de extrema importância. Não se pode ser um grande jogador de futebol com pernas de garça, por exemplo. A oposição frequente entre musculação concêntrica e stretching revela uma lamentável ignorância da complexidade da fisiologia muscular, da coordenação motora, da fisiopatologia musculartoarticular e do caráter antagonista e complementar que abrange os dois conceitos.



FIGURA 1 – Atletas do Real Madrid.



FIGURA 2 – Seleção Brasileira feminina de vôlei.

(CORTESIA DE RICARDO RÉGI)

1. Veja *RPG, o método* (2011) e *Deformações morfológicas da coluna vertebral* (2016).

A musculação concêntrica, que desenvolve o volume muscular transversal (*cross section area*), reforça os músculos, embora favoreça o encurtamento e a rigidez. Ela deve, portanto, ser reequilibrada por um trabalho de alongamentos adaptados, destinado a manter e a melhorar a elasticidade.

Tudo se resume, portanto, a uma questão de dosagem, de acordo com a disciplina praticada. Um avanço não pode nascer de um espírito dogmático, nem desenvolver-se sem lógica.

## O Stretching Global Ativo e o mundo do trabalho

Depois que as autoposturas da RPG foram claramente sistematizadas e demonstraram resultados satisfatórios entre os atletas, tornou-se evidente que também deveriam ser aplicadas aos trabalhadores.

Algumas profissões sempre exigiram mais esforço. Outras são objeto de estudos mais recentes, visando, em particular, aos gestos repetitivos e aos prejuízos devidos à má postura prolongada. As consequências são as retrações musculares, que estão na origem de alterações da postura corporal.

Que trabalhador sedentário não se sente enrijecido ao final do dia? É preciso, ainda, considerar o estresse da vida moderna, que aumenta as tensões musculares, em particular na região superior do corpo.

A comparação pode parecer infantil, porém faz sentido: depois de uma noite em um voo transatlântico, em posição curvada, as calças e a camisa ficam amarrotadas. Um ferro de passar roupas é necessário.

Atualmente, admite-se que 80% das lesões musculoesqueléticas são causadas por alterações na morfologia corporal. Seria demasiado otimista pensar que se poderia viver com uma deformação sem pagar o preço. A coluna vertebral é a primeira vítima disso, principalmente nos níveis cervical e lombar.

Entretanto, cada vez mais patologias do tipo cervico-cranio-motorocular atingem particularmente pessoas que trabalham em frente ao computador, sem falar em problemas de cintura escapular, do ombro ou do cotovelo (uso do computador), entre outros. Os consultórios de RPG não se esvaziam e as patologias que se apresentam são agudas, como sempre foram, e cada vez mais crônicas.

Coloca-se então o grande problema de nossa sociedade moderna: a prevenção.

O caráter dessas patologias musculoesqueléticas dolorosas – que parece cada dia mais inevitável – é inaceitável no plano humano e seu custo econômico tornou-se alto. O aumento da expectativa de vida só faz acentuar o problema: com a idade, a rigidez piora.

Diante dessa situação, atividades físicas são indispensáveis, sobretudo quando auxiliam, também, na redução de peso. Entretanto, elas não são isentas de inconvenientes, pois não se opõem em todos os pontos aos encurtamentos musculares. Já foi dito que a atividade concêntrica dos músculos durante a atividade esportiva provoca, igualmente, esse encurtamento nefasto.

Chegamos então à conclusão de que esses problemas podem ser resolvidos por meio das autoposturas da RPG.

Seu acrônimo, o Stretching Global Ativo, impede a fixação dos inconvenientes das atividades cotidianas e previne seus malefícios.

É evidente que, quando já existe uma patologia, as autoposturas não são suficientes e um tratamento, individual e personalizado em RPG, ministrado por um fisioterapeuta com formação no método, é indispensável.

## Os princípios

As autoposturas respeitam, evidentemente, as regras da RPG terapêutica.

Na ausência de um fisioterapeuta especializado, algumas adaptações revelaram-se necessárias, mas reencontramos todos os fundamentos do método:

1. A lentidão na evolução dos alongamentos.
2. Uma tensão progressiva cada vez mais global.
3. As posições adotadas nas autoposturas são baseadas nas da RPG.
4. Tensão, de maneira lógica, das cadeias de coordenação neuromuscular<sup>2</sup>, identificadas desde a criação do método como as mais sujeitas a enrijecimentos.
5. A correção das compensações, que se produzem para escapar ao estiramento e impedem a colocação em tensão global.
6. As contrações de pouca intensidade dos músculos colocados em alongamento (contração isométrica em posições cada vez mais excêntricas), que devem ser mantidas, no mínimo, durante três segundos.

---

2. Conferir nos livros de RPG mais recentes, já citados.

7. A atenção particular dedicada ao alongamento dos músculos da coluna vertebral.
8. A expiração o mais profunda possível, que acompanha as contrações isométricas em posição excêntrica, a manter, igualmente, durante três segundos<sup>3</sup>.
9. Os tempos de repouso oferecidos ao final de cada progresso e, evidentemente, adaptados à personalidade dos participantes.

Esses pontos explicam o uso da expressão “Stretching Global Ativo” (SGA), assim como mostram a diferença em relação a outros métodos de alongamento muscular.

## A prática

As autoposturas, como seu nome indica, podem ser praticadas individualmente, após a observação das imagens deste livro, mas também podem ser efetuadas em grupo, o que é sempre mais motivador. Nesse caso, a presença de um fisioterapeuta formado especificamente em SGA é fundamental.

As vantagens da prática em grupo são muitas, pois o diretor pode:

- ▶ formar grupos globalmente homogêneos;
- ▶ escolher as melhores autoposturas de acordo com as necessidades do grupo;
- ▶ alterná-las de maneira moderada;
- ▶ adaptar a duração e o ritmo de cada sessão;
- ▶ adaptar as pausas/o repouso;
- ▶ assinalar as compensações, que não deixam de acontecer;
- ▶ evitar algum imprevisto;
- ▶ formar duplas de trabalho – um progride nas autoposturas e o outro mantém, sem insistir, a posição de amplitude máxima obtida quando chega o momento de ativar a contração isométrica de suave intensidade na posição mais excêntrica do praticante.

Cada vez mais pacientes com deformações posturais ou dores musculoesqueléticas, atletas, *personal trainers* e empresas aderem à fisioterapia em grupo, ao passo que o número de fisioterapeutas formados em RPG terapêutica interessados nessa modalidade também não para de crescer.

---

3. Veja os livros *O diafragma e Respiração* (Summus, 1989).

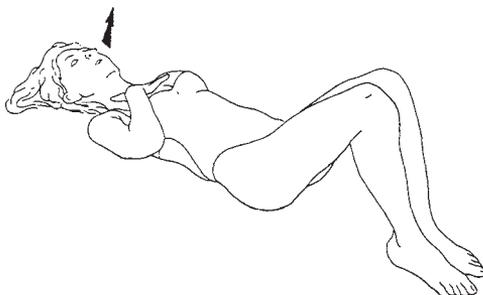
**PARTE I**

**As autoposturas da  
Reeducação Postural  
Global (RPG)**

# ► Autopostura rã no chão com insistência sobre os membros superiores

## Progressão

**1.** Deitado de costas, com as pernas dobradas e os joelhos juntos, expire profundamente, insistindo com a mão na descida do alto do tórax.

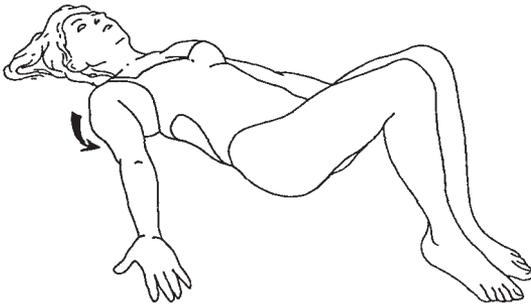


**2.** Bascule a bacia para a frente, pela ação combinada dos abdominais e das mãos. Apoie bem a região lombar.



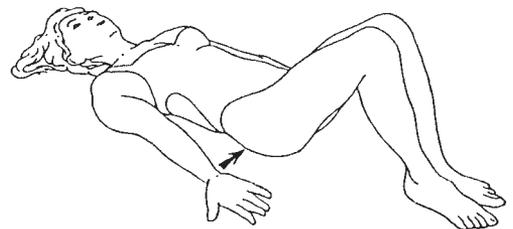
Grupos musculares particularmente estirados: músculos inspiratórios; músculos do pescoço; músculos superiores da cintura escapular (músculos superiores do ombro); músculos anteriores do braço; músculos posteriores do antebraço e da mão.

**3.** Estire manualmente a nuca. Apoie a parte posterior do crânio no chão.



**4.** Recoloque os braços a cerca de 45°, os cotovelos estendidos e as palmas das mãos para cima. Desenrole os ombros, ou seja, no mesmo movimento desça-os e procure apoiá-los no chão.

**5.** Reaproxime progressivamente os braços do corpo, sem relaxar a correção dos ombros nem o apoio da parte posterior da cabeça no chão.



**ATENÇÃO:** todas as correções devem ser feitas ao mesmo tempo, insistindo sobre a expiração profunda.