

O ALONGAMENTO MUSCULAR NO COTIDIANO DO PERFORMER MUSICAL: ESTUDOS, CONCEITOS E APLICAÇÕES¹

Sonia Ray (UFG)

soniaraybrasil@yahoo.com.br

Xandra Andreola (Núcleo Saúde)

xandraandreola@hotmail.com

Resumo: Observa-se nos últimos anos o crescimento do número de trabalhos abrangendo o funcionamento do corpo na atividade do performer musical no Brasil. Com eles, cresce também questões como: o que é alongamento; pra que serve; como o alongamento pode contribuir para otimizar a atuação do corpo na performance musical; quando o alongamento prejudica a execução musical; ou ainda, se a seqüência de exercícios afeta seus resultados. Responder estas questões é o objetivo principal deste trabalho que apresenta estudos brasileiros relacionados ao uso do corpo na performance musical, os conceitos de alongamento muscular e aquecimento muscular e uma proposta de aquecimento e alongamento muscular para o cotidiano do performer musical.

Palavras-chave: Alongamento; Aquecimento; Performance musical; Corpo humano.

Muscular Stretching in the routine of Musical Performers: studies, concepts and application

Abstract: During the last years we can observe an increasing number of Brazilian texts which approach the use of the body musical performance. These texts have raised many new questions, such as: what is stretching and what it its role in performance, how can it contribute to optimize the use of the performer's body, when does it hinder musical execution, or if a sequence of exercises can actually have an effect on results. Answering these questions is the main goal of this paper, which presents Brazilian studies related to the use of the body in musical performance, the concepts of warm-up and stretching, and a proposal for muscular warm-up and stretching for the musician's daily routine.

Keywords: Stretching; Warm-up; Musical performance; Human body.

Introdução

Trabalhos recentemente publicados em anais de congressos científicos e periódicos nacionais apontam o crescimento de pesquisas abrangendo o funcionamento do corpo na atividade do performer musical no Brasil. Tais pesquisas têm sido desenvolvidas por músicos, em associação com profissionais da área de anato-fisiologia, biomecânica do movimento humano e medicina esportiva em projetos integrados. Os resultados, apesar

de já serem significativos, ainda não estão amplamente divulgados entre estudantes e profissionais da performance musical.

O objetivo deste trabalho é conceituar alongamento e diferenciá-lo de aquecimento na atividade do performer musical, bem como mostrar como a seqüência proposta pela treinadora Xandra Andreola pode contribuir para otimizar a atuação do corpo na performance musical. Começamos por apresentar brevemente estudos brasileiros relacionados ao uso do corpo na performance. Em seguida definimos alongamento e o diferenciamos de aquecimento, e por fim, apresentamos a seqüência de Andreola como exemplo de aplicação de alongamentos no cotidiano do performer musical.

Limitamos-nos a abordar estudos brasileiros por serem estes mais acessíveis a nossos estudantes, os quais nos inspiraram a realizar este trabalho com suas dúvidas e dedicação para resolver problemas relacionados ao corpo no seu cotidiano. O pesquisador com conhecimento da língua inglesa pode fazer um estudo mais aprofundado sobre ergometria e aplicações da medicina desportiva na performance musical, considerando pesquisas desenvolvidas na Europa e América do Norte. Por isso, ao final deste, incluímos uma lista de trabalhos relacionados como leitura complementar. Não apresentamos revisão da literatura por que esta nos levaria a um trabalho extenso, saindo da proposta de um artigo. Entretanto, indicamos, ao final do texto, fontes para consulta a revisões de literatura no texto e nos sites recomendados (em português) e nas leituras recomendadas (em inglês).

1. Estudos brasileiros relacionados ao uso do corpo na performance musical

A interação entre profissionais da área de saúde com a música é bastante difundida em estudos aplicados de psicologia e neurologia. Entretanto, pesquisas relacionadas ao funcionamento do corpo em atividades musicais, mais especificamente da performance musical, ainda são raras. Profissionais de ambas as áreas, Música e Saúde recentem-se da pouca integração entre suas produções (Mcardle, Katch, e Katch, 1974; Ray, 2004; Cintra e Vieira, 2004). Os músicos, por sua vez, cada vez mais

procuram soluções, para minimizar problemas oriundos do uso inadequado do corpo no exercício de sua profissão, já que estes respondem por severas interrupções e/ou limitações de carreiras promissoras no Brasil (Andrade e Fonseca, 2000). Tal constatação vem sendo confirmada pelas comunicações de pesquisas resultantes de projetos envolvendo as áreas em questão, em eventos científicos, nos últimos quatro anos.

1.1 Laboratórios de biomecânica e estudos brasileiros

No Brasil há vários centros de estudos sobre biomecânica humana. Entretanto, os laboratórios da UDESC e da USP são os maiores e com mais recursos disponíveis. Estes laboratórios mantêm páginas na internet, onde divulgam periodicamente resultados parciais de suas pesquisas.

Iniciativas de pesquisadores de instituições públicas e privadas têm reunido esforços no sentido de desenvolver pesquisas de base, que fundamentem pesquisas envolvendo o fazer musical e o corpo humano. Os projetos brasileiros que mais se destacam nesta proposta estão sendo mantidos pelos seguintes grupos: Fundação Ageu Magalhães (Fio Cruz-PE), GEPM (Escola de Música de Brasília), EXERSER (iniciativa privada, Belo Horizonte) e GEDAM (Universidade Federal de Minas Gerais) e GPEM – Universidade Federal de Goiás. Os produtos mais recentes destes grupos podem ser acessados pelos sites das instituições as quais estão vinculados. (vide relação de sites no final deste texto)

1.2 Fontes para consulta a revisões de literatura

Carvalho, Broseghini e Ray (2004) organizaram uma coleção de medidas preventivas contra doenças provenientes de distúrbios anatofisiológicos, como resultado de uma análise da literatura estudada durante a vigência de um projeto de iniciação científica. As medidas estão sendo ampliadas com base em trabalhos recentes e deverão ser publicados em breve, em periódicos de música. Cintra e Barrenechea (2004) reuniram material sobre Lesão por Esforço Repetido (LER) e acrescentaram recomendações preventivas para pianistas. Gerling e Souza (2000) fizeram

uma das revisões mais extensas publicada em língua portuguesa, sobre estudos de performance musical na América do Norte, Europa e Austrália. Grande parte dos trabalhos por elas revistos, é relacionada ao funcionamento do corpo, apesar de nem sempre abordarem questões anatômico-fisiológicas.

2. Os conceitos de alongamento muscular e aquecimento muscular

No meio musical é comum que se use o termo “aquecimento” referindo-se a exercícios de técnica organizados em grau de dificuldade crescente. Tais exercícios têm o objetivo de preparar a musculatura e a concentração do performer para suas atividades rotineiras, qual sejam, estudar isoladamente, ensaiar com seu grupo, apresentar-se em público ou para seu professor (aula). Quantas vezes ouvimos recomendações para que sempre façamos um aquecimento antes de uma sessão de estudo? Poucos músicos se dão conta que estes exercícios não “aquecem” a musculatura, pelo contrário, eles apenas a colocam em uso com certa moderação, porém, sem preparo.

A fisiologia médica define aquecimento muscular como uma atividade que aumenta a temperatura interna dos músculos, preparando-os para um trabalho muscular. Durante o aquecimento muscular há um aumento de fluxo sanguíneo corporal, do metabolismo (batimento cardíaco) e de estímulos de contração. (Goes, 2005). O alongamento é definido por Vaz (2005) como “uma forma terapêutica elaborada para aumentar o comprimento de estruturas moles de tecidos, os chamados músculos encurtados, e desse modo permitir a extensão da amplitude do movimento... ajudam a distribuir o sangue de maneira mais uniforme no tecido muscular.” (p. 1)

O aquecimento pode ser uma seqüência bastante simples de respiração combinada com movimentos amplos dos membros superiores, inferiores e pescoço, o que pode acontecer simultaneamente ao alongamento. Isto porque, no caso de preparação do performer musical, para estudo ou apresentação, não há necessidade de se elevar o número de batimentos cardíacos tanto quanto altos em certas atividades físicas. (Andreola, 2005) Basta que a respiração seja sempre combinada com os exercícios de

alongamento, de preferência em uma seqüência planejada, a exemplo da que apresentamos na parte 4 deste trabalho. Talvez o ganho mais relevante que o músico pode ter, ao fazer do alongamento parte de seu estudo diário, seja o aumento da flexibilidade de seus movimentos.

Observamos que instrumentistas precisam trabalhar o fortalecimento de toda a musculatura corporal a fim de adquirirem mais resistência para longos períodos de atividade prática com seus instrumentos. Força também é necessária. É ela que garante a musculatura à condição de suportar os movimentos do corpo. Entretanto, duas coisas não podem ser menosprezadas: nenhum trabalho corporal deve ser feito sem orientação, e o começo de qualquer trabalho de resistência e força começa sempre pelo alongamento.

Especialistas em fisiologia deixam clara a importância da cautela regularidade na execução dos alongamentos. Outro fator indispensável é que não se deve pensar em alongar por muito tempo, porém com muita freqüência. Por exemplo, no caso de uma sessão de estudos de 90 minutos, o instrumentista terá mais resultados alongando-se em 3 etapas (antes, durante e após o período em questão) do que em uma sessão única. A doutora Elisabete Almeida, editora do portal da Lincx - Serviços de Saúde, resume os princípios do alongamento em seis itens:

- “1. O primeiro princípio de segurança é sempre alongar até uma amplitude confortável, ou seja, nunca alongar até sentir dor. Embora seja necessário reeducar os músculos, o desconforto não deve fazer parte do alongamento.
2. O segundo princípio para praticar alongamento com segurança é relaxar. É quase impossível fazer um alongamento eficaz quando você está tenso, e uma sessão de alongamento com o indivíduo estressado certamente aumenta o risco de lesões.
3. O terceiro princípio do alongamento é exercitar-se primeiro. Alongar um músculo frio pode atrapalhar o rendimento. Com o exercício, a temperatura corporal se eleva e os músculos tornam-se mais extensíveis. [este princípio é mais aplicável à atividades físicas que em práticas musicais]
4. A quarta recomendação é alongar lentamente. Movimentos rápidos e vigorosos desencadeiam o reflexo do estiramento, promovendo a contração muscular em vez do relaxamento. Certifique-se de movimentar-se devagar e suavemente, evitando movimentos bruscos.
5. O quinto conselho é permanecer por 10 a 30 segundos na posição alongada. Apesar de não ser recomendável alongar até sentir dor, é importante manter cada posição alongada por tempo suficiente para os músculos realizarem as adaptações desejadas. Embora a posição

possa ser mantida por mais tempo, os especialistas afirmam que a maior parte dos benefícios são obtidos com um período de 10 a 30 segundos.

6. O sexto princípio é a regularidade do treinamento. Ao contrário dos exercícios de força e resistência, que exigem um grande esforço para mostrar resultados, o alongamento deve ser praticado sem esforço (relaxado). No entanto, é necessário exercitar-se regularmente...tente não encarar o alongamento como uma atividade extra que você fará se sobrar tempo, o que poderia comprometer os resultados.” (Almeida, 2005. on-line)

Ainda que a descrição detalhada de Almeida remeta o performer à idéia de que pode ser trabalhoso aquecer e alongar no seu cotidiano, na prática é tudo bem mais simples. A questão principal parece estar mesmo na decisão fundamental por adquirir um novo hábito, ou aprimorar um já existente.

4. Proposta de aquecimento e alongamento muscular no cotidiano do performer musical

Considerando-se que a musculatura do aparelho locomotor compreende cerca de 400 músculos (Weineck, 1990), não seria possível abordá-los neste artigo, nem tampouco tal empreitada está dentre nossos objetivos. Pretendemos, no entanto, mostrar onde se apresentam os músculos responsáveis pelas articulações globais (aquelas que nos permitem caminhar, andar, sentar e levantar), como aquecê-los e alongá-los. Para tal, apresentaremos uma seqüência de exercícios destinados ao alongamento daquelas articulações mais utilizadas no manuseio de instrumentos musicais, canto e regência (movimento do pescoço, movimento dos membros superiores e inferiores e movimento do tronco).

Como já afirmamos, o aquecimento e o alongamento muscular das principais articulações do corpo podem ser conseguidos simultaneamente através de movimentos amplos, lentos e coordenados com a respiração. Neste momento a concentração deve estar no relaxamento dos músculos. Na Figura 1 (ao lado) temos uma visão dos músculos superficiais do corpo. Nela podemos observar os principais músculos para os quais passaremos a sugerir aplicações de exercícios que serão apresentados na seqüência em que devem ser executados.

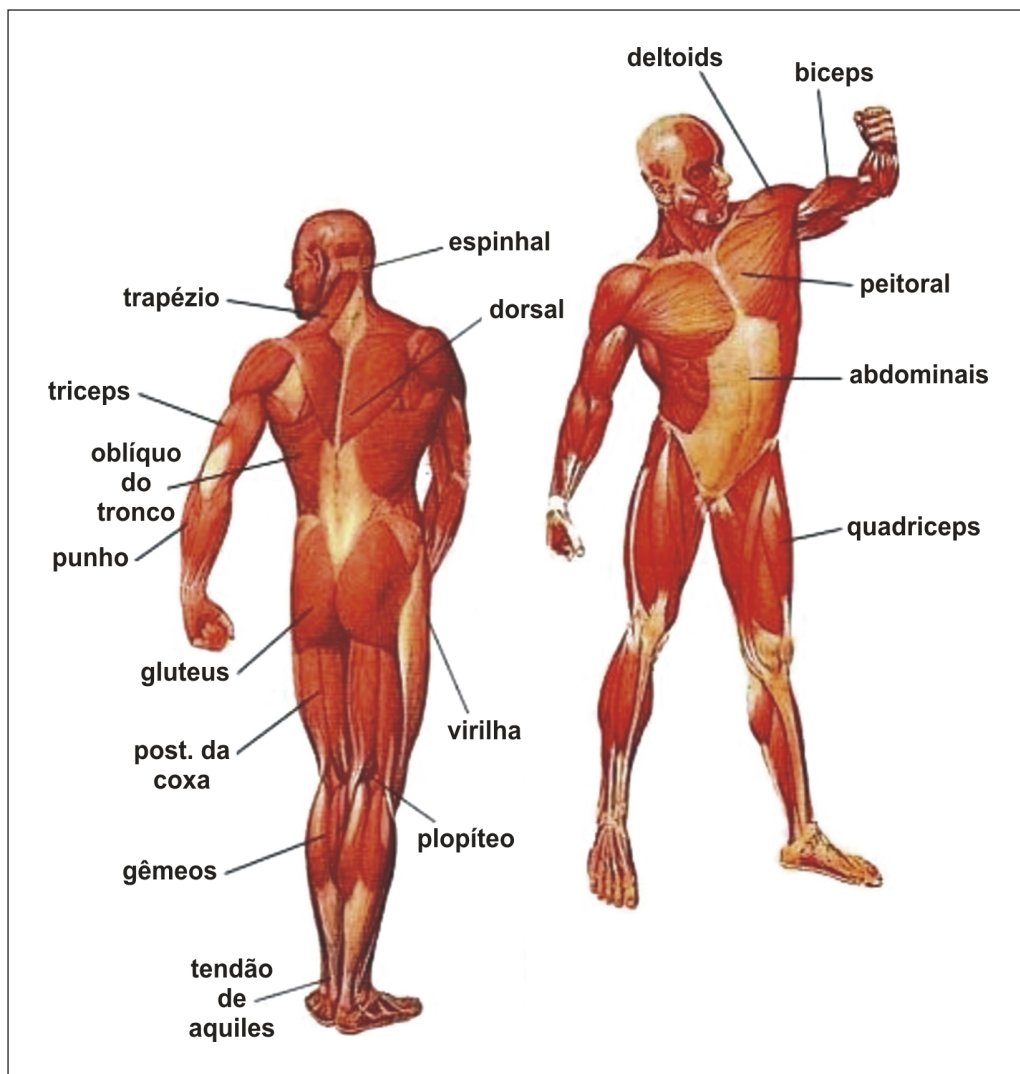
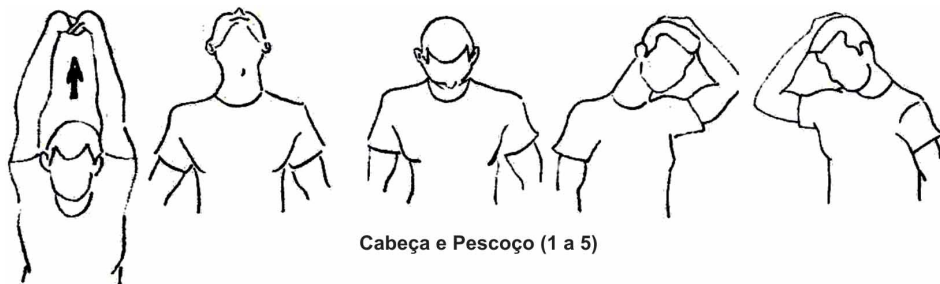
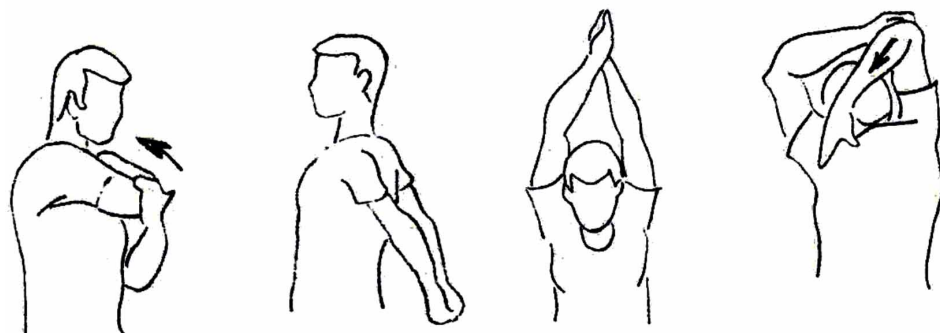


Figura 1: Mapa dos músculos do corpo (Site Saúde em Movimento, 2005).

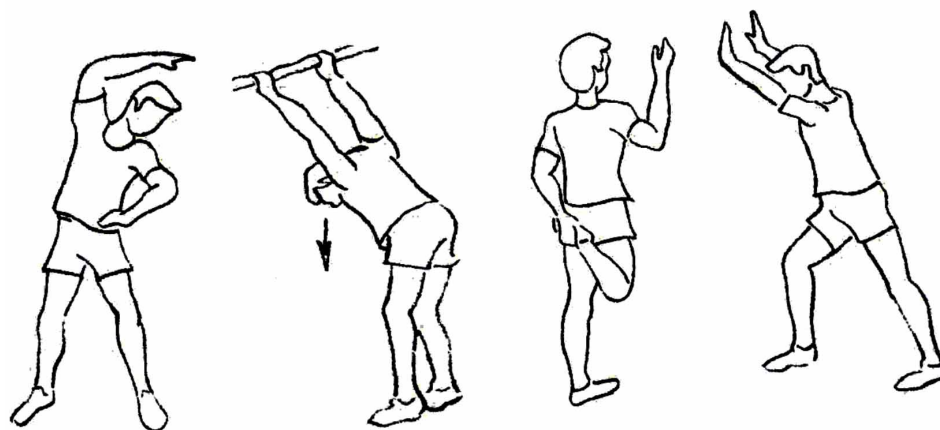
A seguir, apresentamos uma seqüência de exercícios de alongamento preparada por Xandra Andreola com atenção focada nos instrumentistas. A Figura 2 (na página seguinte), mostra a seqüência da forma como temos aplicado com nossos alunos de música e que tem se revelado de grande ajuda. Apesar de ainda não haver um estudo aprofundado sobre a eficiência de alongamento em performers, temos recebido *feedback* positivo de vários alunos que optaram por incluir a seqüência abaixo em sua rotina de estudo.



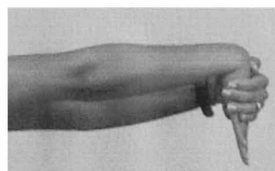
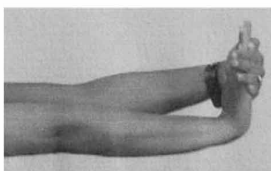
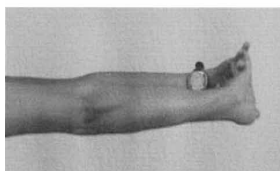
Cabeça e Pescoço (1 a 5)



Costas e Peitoral (5 a 9)



Lateral e Pernas (10 a 13)



Extremidades Superiores (14 a 16)

Figura 2: Sequência de alongamento básico (Andreola, 2005).

A seqüência proposta tem o objetivo de liberar a cadeia muscular e as articulações de forma gradual, fazendo com que a musculatura a ser utilizada esteja preparada para o esforço a ser despendido. Andreola (2005) enfatiza a importância de se alongar de forma global toda a cadeia muscular e não apenas um grupo de músculos (pernas, braços, etc.). Importante ressaltar que músicos, particularmente instrumentistas de cordas, devem dar atenção especial ao alongamento da musculatura do ante-braço e do punho (Figura 3 abaixo), uma vez que estes performers foram apontados em pesquisas recentes entre aqueles que mais freqüentemente apresentam problemas de doenças musculares pelo uso inadequado do corpo (Andrade e Fonseca, 2000). Na verdade, as funções dos músculos do braço e da mão são fundamentais para as atividades diárias de qualquer pessoa, entretanto, a seqüência em que eles são propostas na seqüência acima ampliam os benefícios aos que manuseiam os membros superiores em movimentos rápidos e repetitivos (como é o caso da maioria dos instrumentistas).

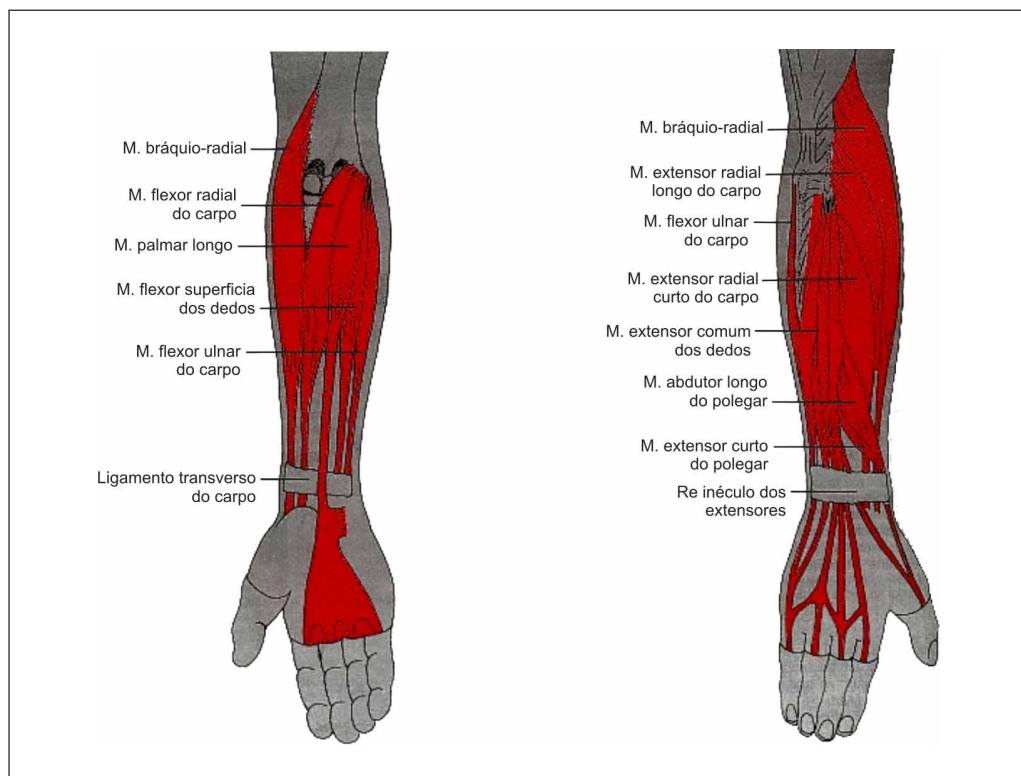


Figura 3: Músculos responsáveis pela flexão e extensão do braço, antebraço e punho (Weineck, 1990).

Outro dado relevante é que os exercícios abaixo podem ser substituídos por outros que trabalhem a mesma musculatura, desde que a substituição seja feita mediante a consulta a um profissional da área. Há muitas possibilidades de se organizar uma seqüência de alongamento. A que propomos é apenas uma delas e visa atender à necessidade de instrumentistas que não têm tempo para longos períodos dedicados a atividade física, mas que disporiam de 5 minutos para uma sessão de alongamento que favoreça sua atividade diária. Importante também é que o alongamento seja feito antes e depois de cada sessão de atividade.

Conclusão

O presente trabalho apresentou uma breve visão de estudos sobre o uso do corpo na performance musical. Apresentou também os conceitos de aquecimento e alongamento, bem como formas de colocá-los em prática no cotidiano da atividade do performer musical de forma saudável, através de uma seqüência de exercícios especialmente planejada com foco nos membros superiores do corpo, sem menosprezar a musculatura global.

As autoras incluíram uma bibliografia de referência em inglês e endereços de páginas da Internet para aqueles que desejarem se aprofundar no assunto. Espera-se que este trabalho inspire novos experimentos que venham a consolidar pesquisas em fase de desenvolvimento nos centros integrados existentes no Brasil.

Notas

- 1 O presente artigo foi apresentado no XV Congresso Nacional da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música realizado no Rio de Janeiro em Julho de 2005, e está sendo publicado após revisões sugeridas pelos pareceristas de Música Hodie e com reflexo das discussões surgidas no congresso.

Referências bibliográficas

ALMEIDA, Elisabete (Ed.). *Reserve um tempo para praticar alongamento*. Disponível em: < http://www.lincx.com.br/lincx/saude_a_z/por_vida_saudavel/tmp_alongamento.asp> . Acesso em 01.05.2005.

ANDRADE, E. e FONSECA, J. *Artista-Atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas*. Per Musi, BH. Vol. 2, 2000. p. 118-128.

ANDREOLA, Xandra. *Apostila Personal Trainer do Núcleo Saúde*. Goiânia: manuscrito, 2005.

CARDASSI, Luciane. Pisando no Palco: prática de performance e produção de recitais. In: *I Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical*. Anais do I SNPPM, Belo Horizonte: UFMG, 2000.

CARVALHO, Vivian; BROSEGHINI, Brisa e RAY, Sonia. Relações da Performance Musical com a Anato-Fisiologia. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Música, 4. CD Rom. *Anais do IV Sempem*, Goiânia: PPG-Música-UFG, 2004.

CINTRA, Sylmara e BARRENECHEA, Lúcia. A Lesão por Esforço Repetitivo no Contexto Pianístico. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Música, 4. CD Rom. *Anais do IV Sempem*, Goiânia: PPGMúsica-UFG, 2004.

CINTRA, Sylmara; VIEIRA, Marcus e RAY, Sonia Ray. Relações da Performance Musical com a Biomecânica do Movimento Humano. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Música, 4. CD Rom. *Anais do IV Sempem*, Goiânia: PPGMúsica-UFG, 2004.

CONABLE, Barbara. *What Every Musician Needs to Know About the Body*. Portland: Andover, 2000.

CONABLE, Barbara e CONABLE, William. *How to Learn alexander Technique*. Columbus: Andover, 1992.

DEOTTI, V., BROSEGHINI, B. e RAY, S. Relações da Performance Musical com a Anato-fisiologia. In: IV Seminário Nacional de Pesquisa em Música. CD Rom. *Anais do IV Sempem*, Goiânia: PPGMúsica-UFG, 2004.

GELB, Michael. *O Aprendizado do Corpo: introdução à técnica de alexander*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

GERLING, Cristina C. e SOUZA, Jusamara. A Performance Como Objeto de Investigação. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical, 1. *Anais do I SNPPM*, Belo Horizonte: UFMG, 2000. p. 114-125.

GOES, Matheus Guimarães (Ed.). *Fisioterapia*. Disponível em: <<http://www.revistamundovalente.com.br/revistaonline/saude/fisioterapia.htm>>. Acesso em 01.05.2005.

LAGE, G. M., BORÉM, Fausto, BENDA, Rodolfo N. e MORAES, L. C. Aprendizagem motora na performance musical: reflexões sobre conceitos e aplicabilidade. In: II Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical. *Anais do II SNPPM*. Goiânia: PPG-Música da UFG, 2002. p. 106-107.

MCARDLE, W., KATCH, F. e KATCH, V. *Fisiologia do Exercício*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1974.

MENDES, Erasmo Garcia. *História da Fisiologia no Brasil (1875-1975)*. Disponível em: <http://www.sbfis.org.br/fisiologia_brasil/historia.asp>. Acesso em 05.09.2004. p. 1-12.

MOUNTCASTLE, V. B. *Fisiologia Médica*. Vol. 1. 13. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1974.

PEDERIVA, Patrícia (Org.). A XXVI ISME (International Society of Music Education) 2004 World Conference e a pesquisa sobre a relação músico-corpo-instrumento. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Música, 4. CD Rom. *Anais do IV Sempem*, Goiânia: PPGMúsica-UFG, 2004.

RAY, Sonia. Performance e Pedagogia do Instrumento Musical. Relato do Grupo de Trabalho. In: Anais do Encontro Nacional da Associação Brasileira de Educação Musical, 10. Em CDRom. *Anais do...* Uberlândia: UFU, 2001.

_____. *Fases Integradas no Estudo do Instrumentista de Cordas*. Revista Per Musi, Belo Horizonte: Vol. 4, 2002a.

RAY, S., VIEIRA M. e DIAS, A. *Interferência na Performance Musical: um estudo preliminar* In: Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical, 2. *Anais do II SNPPM*. Goiânia: PPG-Música da UFG, 2002.

VAZ, Sérgio. *Alongamento Muscular: uma atividade importante*. Disponível em: <http://www.clicfilhos.com.br/site/display_materia.jsp?titulo=Alongamento+muscular%2C+uma+atividade+importante>. Acesso em 01.05.2005.

WEINECH, J. *Anatomia Aplicada ao Esporte*. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.

Leituras Recomendadas:

BARRY, Nancy H. e HALLAM, Susan. *Practice*. In: PARNCUTT, R. e MCPHERSON, G. E. (Ed.) *The Science and Psychology of Music Performance*. New York: Oxford University Press, 2002.

BRUSER, Madeleine. *The Art of Practicing: a guide to making music from the heart*. New York: Bell Tower, 1997.

CAPLAN, Debora. *Back Trouble: a new approach to prevention and recovery*. Gainesville, FL: Triad Publishing Co., 1987.

CLARKE, E. F. & DAVIDSON, J. W. (1998). The body in music as mediator between knowledge and action. In: W. Thomas (Ed.). *Composition, Performance, Reception: Studies in the Creative Process in Music*. Oxford University Press, p. 74-92.

DEUTSCH, D. *The Psychology of Music*. S. Diego: Academic Press. 2. ed. 1999.

GABRIELSON, A. The Performance of Music. In: *The Psychology of Music*. Diana Deutsch (Ed.) San Diego: Academic Press. 2. ed., 1999. p. 501-623.

GANNETT, Diana. *Lecture Handout*. ISB-International Society of Bassists Convention, Houston, EUA, 1997.

GARFIELD, Charles. *Peak Performance*. New York: Warner Book, 1984.

GAURON, Eugene F. *Mental Training for Peak Performance*. Lansing, NY: Sport Sciences Associates, 1984.

GREEN, Barry. *The Inner Game of Music*. New York: Doubleday, 1986.

SCHNEIRDERMAN, Bárbara. *Confident Music Performance – the art of preparing*. Saint Louis: MMB Music, 1991.

SEASHORE, Carl E. *Psychology of Music*. 2. ed. New York: Dover, 1967.

SLOBODA, John A. *The Musical Mind: the cognitive Psychology of Music*. New York: Oxford Press, 1989.

WILLIAMON, Aaron. (Coord.) *Zoning In: motivating the musical mind*. Disponível em: < http://www.zoningin.rcm.ac.uk/Zoning_In_Results.htm > . Acesso em 09.01.2002.

Sites Recomendados:

Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos - <http://www.cefid.udesc.br/>

Fédération Internationale de Médecine du Sport - <http://www.fims.org/fims/frames.asp>

Laboratório de Biomecânica da EEF/USP - <http://www.usp.br/eef/biomecan/biomec.htm>

Laboratório de Educação Física e Treinamento - <http://www.ucb.br/edfisica/lafit/>

Lincx-Serviços de Saúde - http://www.lincx.com.br/lincx/saude_a_z/tudo_saude.asp

Revista Brasileira de Ciência e Movimento - <http://www.ucb.br/mestradoef/rbcm/>

Revista Paulista de Educação Física - <http://www.usp.br/eef/rpef/>

Saúde em Movimento - <http://www.saudeemmovimento.com.br/>

The American Physiological Society - <http://www.the-aps.org/>

Sonia Ray – Doutora em música pela Universidade de Iowa, EUA. É contrabaxista, pesquisadora e professora na Universidade Federal de Goiás onde dirige o GEPEM – Grupo de Estudos em Performance Musical. É sócia-fundadora da ABC - Associação Brasileira de Contra Baixistas e Editora chefe da Irokun Brasil Edições Musicais e presidente do conselho editorial da Revista Música Hodie.

Xandra Andreola – Licenciada e Bacharel em Educação Física pela ESEFEGO. Idealizou e co-implantou a Clínica de Núcleo Saúde (GO) em 1995 que oferece aulas de condicionamento físico além de atendimento nutricional, psicológico e de reeducação corporal. Andreola atua no Núcleo Saúde como Personal Trainer e coordenadora pedagógica.
