

Rola-bola: iniciação

Marco Antonio Coelho Bortoleto

Dr. em Educação Física (Instituto Nacional de Educação Física de Catalunha - INEFC Lleida - Universidade de Lleida - Espanha)

Mestre em Educação Física (Unicamp), Licenciado em Educação Física (Unimep)

Professor de Acrobacia na Escola de Circo Rogelio Rivel¹ – Barcelona – Espanha

www.bortoleto.com - e-mail:marco@bortoleto.com

Resumo

Este artigo discute o processo de ensino-aprendizagem do Rola-Bola, uma das modalidades circenses mais tradicionais e também menos estudadas. Apresentamos uma progressão pedagógica de tarefas e habilidades motoras que está relacionada ao nível inicial de prática, além de alguns aspectos de segurança, discussão precedida por um breve repasso sobre o processo construção artesanal do material. Este estudo foi elaborado a partir da experiência docente do autor adquirida nos últimos três anos em centros universitários espanhóis.

Palavras-chave: Circo, rola-bola, rola-rola, pedagogia do movimento, progressão pedagógica, equilíbrio, segurança, processo de construção.

Abstract

This paper brings a discussion of the teaching-and-learning process of Rola-Bola, one of the most traditional circus modality and also the less studied so far. We present a pedagogical process of the motor chores and skills that are related to the elementary level of this practice, besides we also present the safety aspects, preceded by a brief review of the Rola-Bola manufacturing process. This studied was based on the author's teaching experience in Spanish universities over the last three years.

Keywords: Circus, rola-bola, rola-rola, motor pedagogy, pedagogy process, balance, safety, manufacturing process.

¹Escola de Circo Rogelio Rivel (Barcelona) http://www.noubarris.net/ateneu/cat/form/esc_rr.htm

Introdução

O rola-bola, conhecido popularmente no Brasil como “rola-rola” ou “tábua de equilíbrio”² é uma das modalidades mais antigas e tradicionais dos espetáculos circenses e também umas das menos abordadas pela literatura especializada (VOLATÍN, 2003; BUSSE, 1991). Devemos lembrar, como já discutimos em outras oportunidades (BORTOLETO, 2003; BORTOLETO e CARVALHO, 2004), que as atividades circenses são consideradas “atividades motoras de expressão”, e constituem parte relevante do conteúdo da Educação Física.

Um rola-bola consiste em um cilindro (rolo) sobre o qual coloca-se uma prancha e onde os artistas pretendem mostrar seu mais alto controle do equilíbrio numa situação totalmente instável. Este “aparelho”, que em realidade consiste no espaço da prática, gera situação motoras de equilíbrio instável ou dinâmico segundo a classificação que oferecem as teorias da física clássica (que fundamentam a biomecânica) (SMITH, 1982, p.58). Um verdadeiro desafio para os labirintos, ou melhor, para nossa capacidade de equilíbrio. Ao subir sobre a tábua, ou, sobre a prancha, que desliza lateralmente sobre o cilindro, devemos estar todo o tempo controlando o equilíbrio, buscando uma estabilidade que somente chegará e se manterá algum instante, prevalecendo a instabilidade da superfície. Uma atividade que permite desenvolver o equilíbrio como poucas outras e que pode ser um conteúdo importante para a Educação Física escolar ou extra-escolar (extracurricular) (INVERNÓ, 1998 e 2003)³. A partir destes argumentos preliminares, este artigo tem o objetivo de sistematizar o processo de aprendizagem do rola-rola no nível de iniciação, além de oferecer algumas reflexões sobre os procedimentos de construção do material e sobre os aspectos de segurança peculiares a este tipo de atividade.

Construção do material

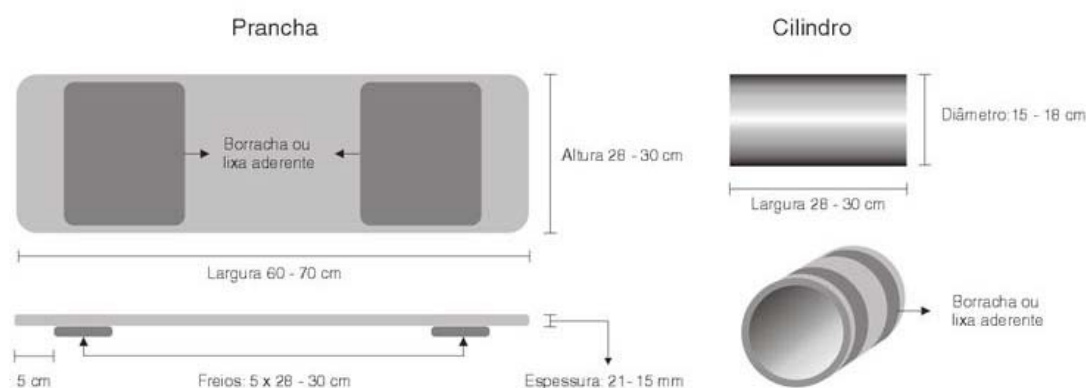
Uma das grandes vantagens desta modalidade circense está na facilidade da construção do material e em seu baixo custo. Além disso, qualquer pessoa, incluindo crianças, pode fabricar seu próprio material recebendo uma simples orientação. O cilindro que denominamos neste texto de “rolo” (“roller” em inglês ou “rulo” em espanhol) normalmente é fabricado com material plástico ou metálico, mais também pode ser feito de madeira (um pau de macarrão, por exemplo). É fundamental que este material não pese muito e que seja suficientemente forte para que sua forma cilíndrica não se altere com o peso das pessoas que o utilizarão. Normalmente se usam tubos de “PVC” utilizados em instalações elétricas ou na construção civil que medem entre 15 e 20 cm de diâmetro e que possuem paredes de 1 ou 1,2 centímetros de espessura. Também pode-se usar tubos metálicos (“toner”) extraídos de máquinas

²Na Espanha se usa o termo “rulo americano” e em algumas cidades do interior de São Paulo de “rolo de equilibrio”.

³José Invernó vem realizando há 12 anos um projeto de Circo com atividades escolares e extraescolares numa escola de segundo grau em Figueres (Espanha), cujos resultados foram publicados nas obras citadas.

fotocopiadoras velhas que normalmente medem 15 cm de diâmetro com paredes de 0,5 milímetros de espessura. O cilindro deve ser revestido com uma capa ou com faixas paralelas de lixa ou de borracha para evitar que escorregue muito em superfícies lisas (fig. 1).

Por outra parte, a prancha ou tábua ("board em inglês ou "tabla" em espanhol) normalmente é construída de madeira compensada, de 12 ou 15 milímetros de espessura, medindo aproximadamente 30 x 60-70 cm⁴. Na parte inferior, onde a prancha entra em contato com o cilindro, é recomendável, especialmente para principiantes, revestir com uma lâmina de borracha fina ou com carpete de 0,2 ou 0,3 mm de espessura para que não deslize mais do que é realmente necessário e também para que o movimento seja mais lento (mais atrito). Em ambas extremidades, é importante fixar os "freios", que consistem em duas placas do mesmo material da prancha de 5 x 30 cm pregadas ou coladas 5 cm para dentro de cada extremidade. Estes freios são fundamentais para evitar quedas ou acidentes graves. Por último, na parte superior da prancha normalmente se fixam algum tipo de material "antedeslizante",



principalmente nos espaços onde os pés apóiam habitualmente (fig. 1).

Figura 1⁵. Rola-bola: construção do material

Progressão pedagógica e aspectos de segurança

Todo processo de aprendizagem deve seguir uma progressão lógica e suficientemente flexível para que os praticantes possam adquirir os conhecimentos de forma segura e constante. Por outro lado, é imprescindível seguir alguns fundamentos técnicos para conseguir melhores resultados e para que os processos de transferência sejam positivos e desta maneira, evite-se a fixação de "vícios" (movimentos e posturas inadequadas) nos esquemas motores. Segundo nossa experiência neste campo⁶, as habilidades elementares

⁴Estas medidas variam conforme o tamanho, peso e o nível de habilidade dos praticantes.

⁵Todos os desenhos são originais e foram elaborados por Leonardo Malachias Oliveira (SP)

⁶Desde o ano de 2001 aplicamos este conteúdo, com a colaboração dos professores Mercè Mateu (INEFC Barcelona), Xavier de Blas (Faculdade de Educação Física Blanquerna – Universidade Ramon Llull – Barcelona) e Joel Serrà, como parte de uma disciplina opcional de "Circo aplicado a la Educación Física" nos INEFCs de Lleida e de Barcelona (Espanha). Além disso, anualmente incluímos o Rola-Bola nos cursos de verão ministrados nestas mesmas instituições. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.4, n.4/5, jan./dez. 2004 – ISSN 1679-8678

que podem ser realizadas sobre o rola-rola devem ser aprendidas a partir da seguinte ordem de dificuldade:

Tarefas motoras e habilidades trabalhadas	Nível de dificuldade⁷	Ilustração
a) Subir e descer do rola-bola	A	Fig. 2-3
b) Ficar em pé sobre a prancha com apoio	B	Fig. 4
c) Ficar em pé sobre a prancha sem apoio	B+	Fig. 5
d) Mover os pés pela prancha, deslizando lateralmente e suavemente	C	Fig. 8
e) Agachar-se sobre a prancha com e sem apoio	C	Fig. 6
f) Girar-se lateralmente até que os pés apontem para um dos lados	C+	Fig. 7
g) Forçar que o cilindro se mova por toda a prancha, ou que a prancha se mova lateralmente (forçar o desequilíbrio)	C+	Fig. 10
h) Realizar pequenos saltos com apoio (sempre tomando impulso com os dois pés ao mesmo tempo)	D	Fig. 9

Tabela 1. Tarefas motoras segundo ordem ascendente de dificuldade.

Como atividade inicial sugerimos começar aprendendo como subir e como descer do rola-bola. Para subir o aluno deve apoiar um pé na prancha deixando-a apoiada em cima do rolo (fig. 2) e com um movimento rápido deve apoiar o outro pé de modo que a prancha passe da posição inclinada para horizontal, paralelamente ao solo (fig. 4-5). A melhor maneira de abandonar (descer) o rolo é inclinando o corpo para um dos lados, apoiando uma das extremidades da prancha no chão e saindo para o lado em diagonal para frente (fig. 3). Alguns alunos tentarão sair saltando, mais este procedimento é pouco recomendável, pois normalmente a decisão de saltar vem precedida de uma situação de desequilíbrio e possivelmente não permitirá realizar o salto com êxito.

⁷Esta escala de dificuldade (complexidade) foi elaborada de forma empírica e intuitiva, sendo aperfeiçoada anualmente. Esperamos em breve poder comprová-la a partir de um estudo experimental.

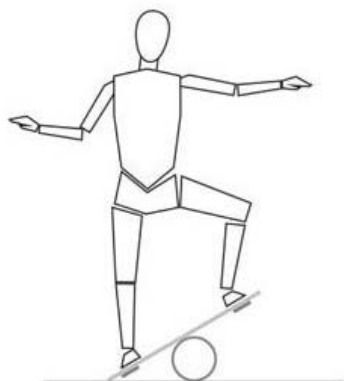


Figura 2. Subindo no Rola Bola

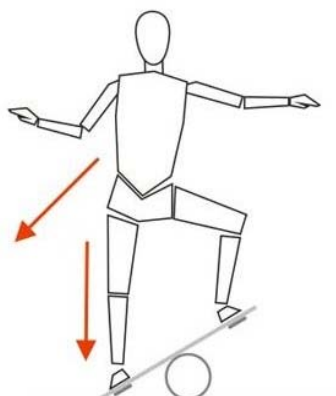


Figura 3. Descendo lateralmente

Para facilitar este início sugerimos começar com a prancha equilibrada sobre uma garrafa “pet” de plástico tapada e vazia. A garrafa normalmente amassará um pouco, no entanto permitirá um pequeno pêndulo lateral da prancha sendo uma ótima condição para a adaptação com este espaço instável (o rola-bola) e facilitando o domínio do movimento de pernas que possibilita equilibrar-se sobre o cilindro. Depois de alguns minutos praticando com a garrafa de plástico já se pode substituí-la pelo cilindro normal. Os apoios utilizados durante este processo devem ir diminuindo progressivamente, passando de mais estáveis e constantes a menos estáveis e esporádicos como, por exemplo, de uma barra de ballet ou um espaldar (fig. 4), a uma pessoa segurando pelas mãos, a um bastão. Uma das ajudas mais eficazes é a realizada por uma pessoa fixando a cintura com as mãos por trás. As ajudas devem ser realizadas preferentemente por trás, segurando pela cintura (centro de gravidade). Também é possível pela frente segurando as mãos do praticante. É importante manter uma certa distância entre os praticantes (3-4 metros), pois uma possível queda poderia lançar o cilindro ou a tábua sobre os companheiros.

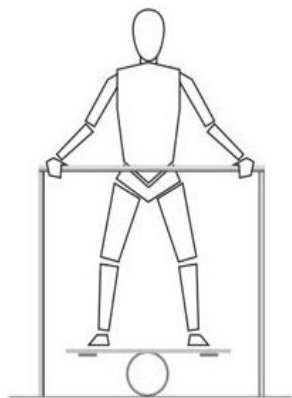


Figura 4. Equilíbrio com apoio

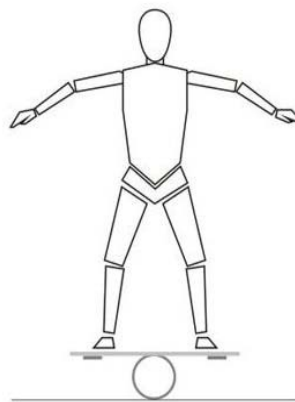


Figura 5. Equilíbrio sem apoio:
cilindro sempre entre os pés

Uma vez aprendido como subir e descer já podemos pensar em como manter o equilíbrio sobre o rola-rola. O controle do equilíbrio deve ser feito com pequenas flexões de joelhos, evitando movimentos bruscos de qualquer outra articulação, principalmente da cintura (centro de gravidade) ou de braços. Depois de controlar os movimentos das pernas sem ter que olhar para o chão, gradualmente se poderá incluir o uso dos braços no processo de regulação do equilíbrio (contrapeso). Sempre devemos lembrar que quanto menos movimentos no tronco e na cintura, mais fácil será manter o equilíbrio. A pressão sobre a tábua deve ser realizada com toda a superfície da planta dos pés, pois, no caso de pressionar mais com a ponta ou com o calcanhar, a prancha pode desviar-se da orientação do rolo. A cabeça deve estar sempre colocada verticalmente em relação ao solo, por isso fixar um ponto de observação (cabeça parada) ajuda consideravelmente. Os pés devem ser colocados na prancha com uma distância ligeiramente maior que a largura dos ombros⁸.

⁸Recordamos que quanto maior a abertura maior a base de sustentação e por tanto mais fácil o equilíbrio, sempre que a abertura não seja tão grande que impessa os movimentos normais das pernas.

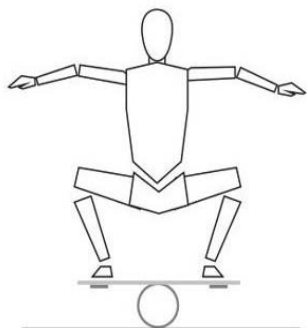


Figura 6. Agachar-se sem apoio

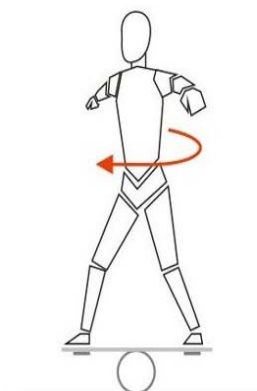


Figura 7. Girar-se lateralmente

Quanto aos exercícios realizados sobre o cilindro normal, recomenda-se iniciar com um cilindro pequeno, de 10-15 cm de diâmetro, lembrando que quanto menor o diâmetro menor o risco e as conseqüências das possíveis quedas. Somente quando o aluno tiver uma experiência suficiente para equilibrar-se nestes cilindros pequenos sem apoio é que se deve passar a utilizar cilindros maiores de 18-20 cm de diâmetro. Normalmente a progressão que acabamos de citar é rápida e os alunos tendem a ignorar os conselhos de segurança do professor, portanto, é importante dar uma especial atenção a estes aspectos durante esta primeira fase do processo de aprendizagem, especialmente depois que os alunos comecem a controlar os movimentos elementares e queiram deixar de utilizar os apoios de segurança.

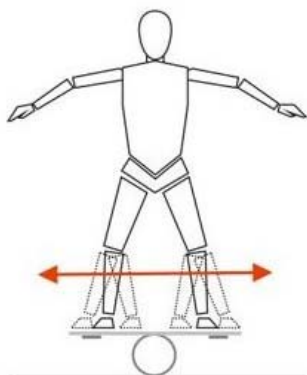


Figura 8. Mover os pés lateralmente sobre a prancha

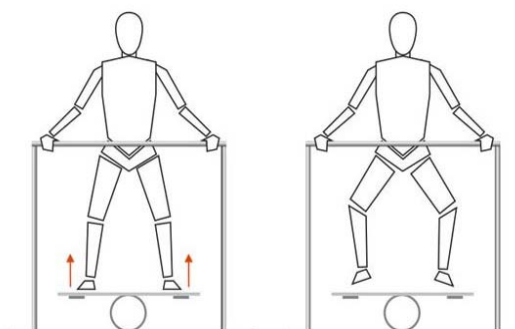


Figura 9. Realizar pequenos saltos

Os exercícios realizados diretamente sobre o cilindro, também são de grande utilidade pedagógica, sempre com os pés colocados de forma transversal, especialmente para aprender a como ajustar a pressão dos pés para poder restabelecer o equilíbrio, como podemos ver na fig. 11. Em primeiro lugar a prática se realiza com ajuda (ou apoio), depois sem ajuda e finalmente buscando que o cilindro se mova lentamente, tanto para frente como para trás.

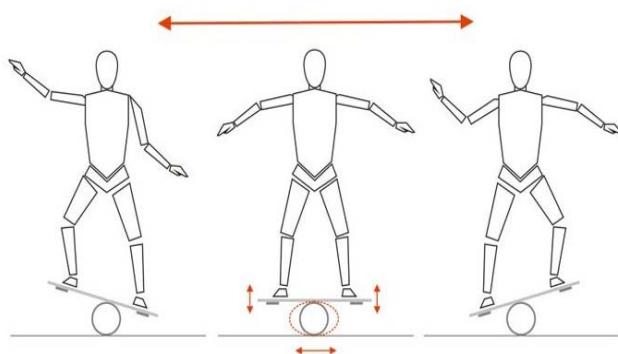


Figura 10. Forçar o desequilíbrio

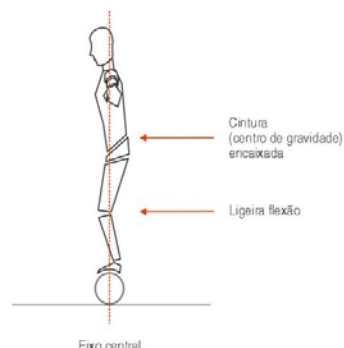


Figura 11. Exercícios diretamente sobre o cilindro

Finalmente queremos comentar que é possível realizar muitas combinações entre habilidades motoras típicas de outras modalidades circenses ou ginásticas com o rola-bola, somando o conhecimento adquirido em outras oportunidades, aspecto que pode motivar bastante os praticantes, como vemos nestes exemplos:

Tarefa motora	Modalidades combinadas
a) Parada de mãos sobre a prancha b) Torres ou pilares humanos	Rola-rola e acrobacias
c) Malabares sobre o rola-rola d) Passing sobre rola-rola	Rola-rola e malabares
e) Saltar corda ou laços sobre o rola-rola	Rola-rola e Hope Skipping

Tabela 2. Combinando o rola-rola com outras modalidades circenses

Considerações finais

Finalmente queremos expor que este breve estudo apresenta apenas algumas de nossas preocupações sobre o processo de ensino-aprendizagem do rola-rola. Isso significa que pretendemos seguir pesquisando nesta área para poder definir estratégias para uma intervenção mais eficaz. Pretendemos no futuro realizar outros estudos que permitam mostrar até que ponto esta modalidade circense pode contribuir para o desenvolvimento do equilíbrio e de algumas habilidades específicas, como a percepção óculo-pedal.

Entendemos que é necessário sistematizar o conhecimento sobre este processo de aprendizagem do rola-rola, tarefa que apenas começamos com este artigo e que parece não despertar a atenção da comunidade científica. Possivelmente alguns aspectos que tratamos de discutir carecem de estudos experimentais, que pretendemos realizar num futuro próximo. Por último, queremos reforçar que é a partir de organizar, simplificar e analisar com o rigor necessário o conhecimento sobre o Circo que estaremos contribuindo para sua inclusão nas aulas de Educação Física e também para sua aplicação fora do contexto escolar (BORTOLETO, 2003; DE BLAS e MATEU, 2000; INVERNÓ, 2003).

Referências Bibliográficas

BORTOLETO, Marco A. Coelho. A perna de pau circense - O mundo sob outra perspectiva. **Motriz Revista de Educação Física**, Rio Claro, Vol. 9 , Nº 3, dez., 2003.

BORTOLETO, Marco Antonio C. e CARVALHO, Gustavo Arruda. Reflexões sobre o circo e a educação física. **Revista Corpoconsciência**, Faculdades Integradas Santo André (FEFISA), Nº 11, janeiro, 2004.

BUSSE, H. **Artistik: Hohe schule der Körperkunst**. Leipzig: Meyer & Meyer Verlag, 1991.

DE BLAS, Xavier e MATEU, Mercè. El circo y la expresión corporal. In: **Libro de actas de las VI Jornadas provinciales de Educación Física**, Calatayud (Espanha), 8-10 junio, 2000.

DE BLAS, X., MATEU, M. Y PÉREZ, A.. Clasificación de las técnicas y de los materiales de circo en función de sus posibilidades de acción. In: **Libro de actas del IV Congreso de las Ciencias del Deporte y la Actividad Física**, INEFC Centro de Lleida, Lleida, 1997.

INVERNÓ, Josep. **Unidades Didácticas para Primaria VIII: Circulemos en bicicleta. Carreras de orientación. Montamos un circo**. Barcelona: Inde

Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.4, n.4/5, jan./dez. 2004 – ISSN 1679-8678

Publicaciones, 1998.

------. **Circo y Educación Física: otra forma de aprender.** Barcelona: Inde Publicaciones, 2003.

LIBRO ABIERTO DE CIRCO. **Malabarismos: Rulo americano.**
<http://www.libroabierto.deporteyciencia.com> [Acesso em 12-12-2004].

SMITH, T.. **Gymnastics a mechanical understanding.** Londres: Editorial Hodder and Stoughton, p. 58., 1982.

VOLATÍN, A.. Monroe, el loco del rulo. **Revista Ambidextro**, Editora da Escola de Circo Carampa, Madrid, Nº 35, p.12-13, 2003.