

008

EFETIVIDADE DO PROGRAMA ESCOLA POSTURAL DA ESEF/UFRGS SOBRE A POSTURA DINÂMICA. Aline Constanza, Jorge Luiz de Souza (Departamento de Ginástica e Recreação, Escola de Educação Física, UFRGS).

As exigências oriundas do trabalho, o processo de tecnicismo, a manutenção das posturas para a execução das atividades diárias podem ocasionar problemas de saúde quando executados de maneira inadequada, especialmente aqueles provenientes da coluna vertebral. A Escola e Ginástica Postural Orientada da ESEF/UFRGS surgem como alternativas que possam contribuir para a melhora da postura corporal adotada nas atividades de vida diárias (AVDS). As metas deste estudo são: (1) verificar o que os participantes identificaram e como eles executaram as AVDS desenvolvidas durante a Escola Postural; (2) identificar se um ano após o término da Escola Postural aqueles participantes que continuaram com a Ginástica Postural Orientada identificam e executam o que foi desenvolvido na Escola Postural de forma diferenciada daqueles que não continuaram com a Ginástica Postural Orientada. Esta pesquisa é de caráter pré-experimental e foi aplicada a um grupo de 16 pessoas (4 homens e 12 mulheres), com média de idade de 58,7 anos. Esse grupo participou do programa Escola Postural, adaptado de Souza (1995), realizado 2 vezes por semana, com 90 minutos a aula, por 3 meses. Após o término, 8 participantes começaram a praticar a Ginástica Postural Orientada, 2 vezes por semana, com aulas de 60 minutos, por 4 meses, e outros 8 não participaram desta atividade. Os instrumentos utilizados para avaliação foram: (1) Questionário de Atividades de Vida Diárias; e (2) Filmagem através de Vídeo. A sua aplicação foi no início do programa Escola Postural (pré-teste), ao término (pós-teste1) e 1 ano depois (pós-teste2). Como tratamento estatístico foi utilizado o *Teste de Wilcoxon*, para avaliar a modificação dos hábitos posturais nas AVDS e da postura dinâmica na análise intra-grupos (pré e pós-teste1e2) e *Teste U de Mann-Whitney* para análise inter-grupos do pós-teste2. O índice de significância adotado foi $p < 0,05$. Os resultados da análise intra-grupos entre pré e pós-teste1 mostraram melhoras significativas na identificação e execução das AVDS e na análise inter-grupos entre o pós-teste 1 e 2 não apresentou resultados significativos. Assim, pode-se inferir que os participantes da Escola Postural identificam e aplicam nas AVDS a postura dinâmica adequada, mesmo não se integrando à Ginástica Postural Orientada. (Propesq).