

ESCOLA POSTURAL PARA TERCEIRA IDADE

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

Autor: VIVIAN ESCOSTEGUY PEREIRA

Introdução: A oficina de Escola Postural foi realizada no Centro de Esporte, Lazer e Recreação do Idoso (CELARI), o qual é situado no Campus Olímpico da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O CELARI visa proporcionar à terceira idade atividades físicas, de lazer e recreação em um ambiente de integração e convívio. A oficina de Escola Postural foi uma das atividades oferecidas, com a proposta de orientar os idosos a executarem atividades de vida diária de forma adequada e ensinar exercícios que favoreçam a boa postura. Ela foi desenvolvida no período de abril a julho de 2012 a dois grupos, um ministrado as terças das 14h às 15h30min e outro as quintas feiras 15h às 16h30min, totalizando 12 encontros por grupo. A oficina teve como base a metodologia da Escola Postural, que consiste num programa teórico-prático direcionado à educação da postura. O objetivo da Escola Postural é fornecer ao aluno noções básicas sobre a postura corporal e capacitar o aluno a cuidar da postura durante a execução de atividades de vida diária (ADV's). Sabe-se que, com o passar dos anos, a coluna sofre processos degenerativos que podem desencadear dores musculoesqueléticas recorrentes ou crônicas. A orientação de cuidados posturais básicos na execução de AVD's pode prevenir ou amenizar a ocorrência dessas dores contribuindo para manutenção da funcionalidade, qualidade de vida e bem-estar dos idosos. O projeto foi orientado pela coordenadora do CELARI a professora Andréa Kruger Gonçalves e pela professora Adriane Vieira, sendo que as aulas eram ministradas por bolsistas do curso de Educação Física da UFRGS.

Desenvolvimento: O enfoque da oficina foi a execução adequada de AVD's. Na parte teórica da aula, os participantes eram convidados a refletir sobre temas relacionados a hábitos posturais, cuidados com a saúde cinético-funcional e importância de conhecer e preservar as estruturas musculoesqueléticas para garantir a autonomia e o bem-estar corporal. Nessa parte da aula, era também proposto aos participantes que executassem atividades do cotidiano, como, por exemplo, o ato de pegar objetos no chão, para que pudessem observar seus hábitos posturais e avaliar se eram executados de forma adequada. Se os hábitos fossem considerados inadequados, eram sugeridas e experimentadas outras formas de execução da postura. As orientações posturais eram, então, reforçadas através de exercícios de alongamento, reforço muscular, conscientização corporal, relaxamento, e

automassagem. As aulas foram estruturadas em 12 temas: (1) o que é Escola Postural; (2) as estruturas do movimento humano; (3) percepção corporal e postura; (4) ato de sentar e levantar; (5) aspectos socioculturais e postura; (6) ato de pegar e carregar objetos; (7) questões emocionais e respiração; (8) permanecer em pé e AVD's em pé; (9) permanecer sentado e AVD's sentado; (10) dormir e AVD's deitado; (11) revisão e (12) encerramento. Em cada aula era abordado um destes temas de forma expositiva e prática. A aula era iniciada com uma explanação sobre o tema proposto, e em seguida ouvia-se a opinião dos participantes e eram esclarecidas dúvidas sobre o tema. Em um segundo momento, realizava-se atividades práticas de acordo com o tema da aula, sempre procurando manter a integração entre os participantes e esclarecer possíveis dúvidas acerca da execução adequada das posturas trabalhadas. Finalizada a parte teórica da aula, era realizado um momento de "acordar o corpo", em que era estimulado o toque e as sensações corporais, através da automassagem e da percussão de estruturas corporais de cada indivíduo. Foram trabalhados também exercícios na posição sentada, em uma cadeira, com enfoque nos movimentos básicos da coluna (rotação, inclinação lateral, flexão e extensão) e no alongamento para os membros inferiores, sendo salientadas algumas estruturas do corpo que são importantes para uma postura sentada mais adequada e mais confortável. Para finalizar, eram feitos exercícios no chão com um momento final destinado ao relaxamento, no qual os participantes tinham um tempo para perceber as sensações corporais acerca das vivências proporcionadas em aula. Participaram das oficinas 13 mulheres e 2 homens com mais de 60 anos, aposentados e participantes do projeto CELARI. A oficina teve dois momentos de avaliações com os participantes. A avaliação inicial foi quantitativa e feita através um questionário (Souza e Krieger, 2000) que compõem localização, frequência e intensidade de dor. Já a avaliação final foi feita de forma qualitativa através de um grupo focal antes de iniciar a aula de encerramento, e as perguntas norteadoras foram: O que te motivou a participar da oficina de Escola Postural? O que mais te chamou atenção nas aulas? Conclusão: Percebeu-se que o grupo demonstrou, com o decorrer da oficina, boa aceitação e assiduidade, tendo uma participação bastante positiva durante as aulas. Os participantes relataram que houve uma diminuição da dor e uma maior facilidade em realizar AVD's. Os bolsistas tiveram a oportunidade, durante o desenvolvimento das oficinas, de utilizar os conhecimentos trabalhados na graduação, contribuindo para sua formação acadêmica. Além disso, permitiu-lhes uma aproximação com a prática profissional e com uma realidade no mercado de trabalho: a busca da qualidade de vida para pessoas idosas. A realização desta oficina também incentivou os bolsistas a aperfeiçoarem seus conhecimentos sobre hábitos posturais e

problemas musculoesqueléticos, além de desenvolver a capacidade de acolhimento e de escuta dos bolsistas na relação com os participantes da oficina.