

## Escola Postural: um caminho para o conhecimento de si e o bem-estar corporal

*Jorge Luiz de Souza  
Adriane Vieira<sup>2</sup>*

**Resumo:** Este trabalho apresenta um estudo desenvolvido com participantes de um programa de Escola Postural na EsEF/UFRGS. O objetivo do estudo foi refletir sobre as percepções dos participantes acerca das atividades teórico-vivenciais propostas no transcorrer do programa. O estudo foi composto por dez participantes voluntários e as informações coletadas foram obtidas através de entrevistas semi-estruturadas, memoriais descritivos, e notas de campo. As explicações teóricas a respeito da estrutura ósteo-articular despertaram-lhes o interesse de observar-se e pensar-se mais nas atividades de vida diária. Os exercícios (alongamento, mobilização e percepção corporal) possibilitaram que os participantes percebessem suas limitações e melhorassem sua capacidade de movimento. As atividades lúdicas foram consideradas relevantes à integração e descontração do grupo. As atividades de relaxamento foram referenciadas durante todo o programa como um momento que facilitou o bem-estar. Em suma, a combinação de explicações teóricas e vivências corporais mostrou-se benéfica aos participantes no que se refere ao conhecimento de si. **Palavras-chave:** Escola Postural, Conhecimento de Si.

---

A implementação da Escola Postural na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como projeto de extensão universitária à comunidade em 1997, levou-nos a discussões da teoria e da prática que fundamentam a intervenção sobre a postura corporal e nos motivou a desenvolver pesquisas nessa área.

Uma de nossas primeiras inquietações foi desconhecer as percepções que os participantes tinham a respeito das atividades teórico-vivenciais propostas na Escola Postural. Não tínhamos

---

1 Professor Doutor da escola de educação Física da UFRGS.

2 Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - UFRGS.

informações sobre quais eram as vivências que os participantes consideravam mais relevantes para facilitar o conhecimento de si e o seu bem-estar corporal.<sup>3</sup> Nas publicações sobre Escola Postural, não encontramos pesquisas que apresentassem informações sobre as percepções dos participantes, mas apenas análises quantitativas, normalmente relacionadas à avaliação da dor e dos movimentos em atividades de vida diária (Souza, 1995; Vieira, 1998). Buscamos, assim, realizar uma pesquisa com um outro olhar, coletando informações para uma análise qualitativa do programa desenvolvido na dissertação de mestrado intitulada "*A Corporeidade na Escola Postural*". A pesquisa teve como um dos objetivos conhecer e refletir a respeito das concepções e das percepções que os participantes do projeto tinham a respeito das vivências propostas no programa de Escola Postural, o que nos parecia imprescindível para uma discussão mais abrangente sobre a relevância de determinadas vivências que compunham o programa de Escola Postural utilizado neste estudo.

## A Escola Postural

A Escola Postural é definida como um programa teórico-prático direcionado à prevenção de problemas posturais decorrentes de hábitos inadequados, freqüentemente, relacionados a dores musculares e articulares. Ela iniciou na Escandinávia- desenvolveu-se no Canadá e nos Estados Unidos na década de 70 e, posteriormente, difundiu-se por outros países europeus, encontrando grande aceitação na Alemanha nas décadas de 80 e 90 (Souza, 1995). Numa revisão da bibliografia sobre o assunto no Brasil, encontramos somente algumas publicações (Knoplich, 1986; Chung, 1996; Casarotto & Murakami, 1995; Souza, 1995; Souza, 1996; Black, 1993; Gomes, 1997).

Os diferentes programas de Escola Postural apresentados na literatura têm por objetivo facilitar a aquisição de hábitos posturais saudáveis, principalmente no que se refere às

---

3 Nesta pesquisa, bem-estar é compreendido como o estado de equilíbrio, de conforto, ou de harmonização do ser humano; definição um tanto ampla, mas que condiz com a natureza desse termo. Quando dissemos: *sinto-me bem*, referimo-nos a percepção de um estado geral de nós mesmos. Entendemos que compreender melhor nossa corporeidade, praticar atividades corporais e conhecer formas de evitar ou resolver tensões musculares e dificuldades motoras, podem contribuir para esse estado geral de bem-estar.

atividades de vida diária, através de orientações teóricas sobre a anatomia da coluna vertebral e sobre os movimentos que favorecem a estrutura corporal. Porém, os programas são estruturados de formas variadas e possuem objetivos específicos. (Souza, 1995).

### O programa de Escola Postural da pesquisa

O programa de Escola Postural, utilizado nesta pesquisa, pode ser contextualizado na perspectiva da *Abordagem Somática*, proposta por Hanna (1986,1988), que privilegia uma visão holística do ser humano e a perspectiva da primeira pessoa, pela qual a ênfase é dada às percepções internas do indivíduo, ou seja, ao *corpo vivo*, ao corpo abordado de *dentro para fora*, favorecendo a tomada de consciência do indivíduo. Esse autor enfatiza que qualquer abordagem terapêutica que não inclua tanto a visão somática (primeira pessoa) quanto à fisiológica (terceira pessoa) é enganosa. O indivíduo pode tornar-se vítima de forças físicas e orgânicas, mas é também capaz de reagir e mudar a si mesmo. Assim, o aluno deve ter voz ativa em relação ao seu corpo e, no processo educativo, ambos — professor e aluno — devem assumir o conhecimento sobre o que está sendo abordado. Na Abordagem Somática, a subjetividade passa ao *status* de fonte de dados. O corpo sabe sobre si, pois, como coloca Merleau-Ponty (1996), *não temos um corpo*, e sim *somos um corpo*. Segundo De Negri (1995), os principais objetivos da Abordagem Somática são: [1] solicitar o discurso e ação na primeira pessoa do singular; [2] promover a consciência corporal; [3] reeducar os padrões habituais de movimento; [4] promover a saúde e o bem-estar; [5] utilizar técnicas e métodos somáticos; [6] abordar o ser humano como unidade; e [7] embasar-se em paradigmas pós-modernos.

No que diz respeito aos métodos direcionados à reeducação postural, utilizamos como referencial, o Método de Cadeias Musculares e Articulares, desenvolvido pela fisioterapeuta Denys-Struyf (1991;1995a;1995b) e a Técnica de Alexander (1992; 1993), desenvolvida pelo ator Alexander. Esses métodos têm por objetivo possibilitar aos indivíduos um maior conhecimento sobre si mesmos e facilitar o bem-estar através de vivências corporais, sendo bastante coerentes com a visão de ser humano

apresentada pela Abordagem Somática e com a proposta da Escola Postural.

Apesar do programa de Escola Postural da ESEF/UFRGS ter objetivos comuns a outros programas de Escola Postural, distancia-se deles no sentido de que não se restringe a uma compreensão mecânica do corpo humano, enfatizando o conhecimento do professor e do aluno, a melhora da acuidade perceptiva, o maior conhecimento sobre si mesmo e a diminuição de tensões musculares como fatores mais importantes que a prescrição de posturas corretas.

### Estrutura do programa de Escola Postural da pesquisa

A Escola Postural proposta por Souza (1995) em sua tese de doutorado foi utilizado como referencial à estrutura do programa de Escola Postural utilizado nesta pesquisa. Porém, algumas modificações foram feitas, tendo em vista as prerrogativas da Abordagem Somática, do Método de Cadeias Musculares e Articulares e da Técnica de Alexander, que dão suporte teórico à metodologia empregada.

O programa foi estruturado em 12 aulas, de duas horas cada, ministradas uma vez por semana. Nas dez primeiras aulas/desenvolvemos um tema específico e nas duas últimas uma revisão dos aspectos que os participantes consideraram relevantes. Os temas propostos foram:

- [1] Noções gerais sobre o esqueleto;
- [2] A coluna vertebral e o tórax - o sentar e o levantar;
- [3] Os membros inferiores, a pélvis e a coluna lombar - o apoio dos pés e a postura bípede;
- [4] Os membros superiores, os ombros e a cabeça - o manuseio de objetos; [5] Postura, equilíbrio dinâmico e estático; [6] As cinturas (escapular e pélvica) e a coluna - as atividades pessoais; [7] O tórax e a respiração - os exercícios aeróbicos; [8] Os quatro membros - o pegar e carregar objetos;

[9] Os principais grupos musculares - os movimentos globais; [10] A unidade do ser humano - os movimentos expressivos.

A proposta de estabelecer um tema para cada aula (Souza, 1995) permitiu a organização dos conteúdos básicos relevantes para atingir os objetivos do programa, ou seja, propiciar ao aluno um conhecimento básico sobre sua estrutura corporal através de discussões e atividades práticas, valorizando a melhora da percepção corporal e dos hábitos posturais de vida diária como sentar, dirigir, deitar-se e levantar objetos pesados do solo. Para tanto, consideramos importante que o programa desse inicialmente uma visão globalizada da estrutura corporal, para depois entrar em detalhes de cada um dos segmentos corporais e retomar a estrutura globalmente ao final do programa.

Ao longo do programa, foram desenvolvidas diferentes vivências utilizando-se uma mesma estrutura de base. Cada aula seguiu a seguinte seqüência:

- [1] comentários entre os participantes e a ministrante;
- [2] apresentação do tema da aula e discussão teórico-vivencial acerca do assunto; [3] atividade lúdica e exercícios (alongamento, percepção corporal e força); [4] relaxamento; [5] registro das percepções da aula pelos participantes numa folha em branco; [6] comentário entre todos os participantes e a ministrante.

As aulas foram ministradas numa sala acarpetada, com aproximadamente 35m<sup>2</sup>, que continha diversos materiais que foram utilizados durante a aula (colchonetes, bancos de madeira, bastões, bolas grandes e pequenas, blocos de espuma, rolinhos de areia, almofadas, etc.) e um aparelho de som.

### Metodologia da pesquisa

Esta pesquisa caracterizou-se por uma perspectiva qualitativa. As informações coletadas durante o processo investigatório foram agrupadas em unidades temáticas, a partir das quais foram feitas as descrições e interpretações.

Os instrumentos utilizados na coleta de informações foram: [1] entrevistas semi-estruturadas realizadas antes e depois do programa, [2] memoriais descritivos redigidos pelos participantes ao final de cada aula e ao final do programa, e [3] notas de campo redigidas pelos pesquisadores no transcorrer do processo investigatório. O processo de coleta de informações iniciou em agosto de 1997 e finalizou em dezembro do mesmo ano. As aulas foram ministradas entre a segunda semana de setembro e terceira semana de novembro. As entrevistas foram realizadas no período anterior e posterior à execução do programa.

Na entrevista inicial procurou-se verificar se o voluntário interessado em participar da pesquisa não apresentava um quadro álgico importante ou uma patologia que contra-indicasse as vivências corporais que seriam propostas, bem como se tinha disponibilidade de tempo para comparecer a todas as aulas do programa. O estudo contou com um total de dez participantes voluntários. As aulas foram ministradas na segunda-feira à tarde para um grupo de seis mulheres (de 39 a 57 anos) e na terça-feira à noite para um grupo de um homem e três mulheres (de 34 a 42 anos). Os nomes utilizados, neste artigo, são fictícios preservando a identidade dos participantes.

A descrição e interpretação das percepções dos participantes a respeito do programa foram agrupadas em quatro categorias: [1] discussão teórico-vivencial do tema da aula, [2] atividades lúdicas e exercícios, [3] atividades de relaxamento e [4] atividades diárias e melhora da dor. As descrições apresentadas foram selecionadas dos memoriais descritivos e da entrevista final.

### Descrição e interpretação das percepções dos participantes do programa

#### Discussões teórico-vivenciais

As discussões teórico-vivenciais relacionavam-se à estrutura corporal e às atividades de vida diária e eram realizadas no segundo momento da aula. Nas primeiras aulas, vimos o esqueleto como a um todo; depois, falamos dos diversos segmentos corporais associados às atividades de vida diária; nas últimas

aulas, revisamos tais conteúdos, retomando o corpo na sua globalidade. Nos memoriais das primeiras aulas, vários participantes salientaram a importância das discussões a respeito da estrutura óssea:

Berta: *Foi fundamental a conscientização do esqueleto e o estudo dos ossos todos. Passei a semana me cuidando naturalmente pelo que vi.* (aula 2)

Célia: *Achei interessante conhecer os ossos de nosso corpo, não tinha conhecimento exato dos movimentos de cada osso e suas rotatividades.* (aula 1)

Diana: *Muito importante a parte teórica, porque eu ainda não tinha parado e refletido sobre minha estrutura óssea. Adorei observar o esqueleto e me imaginar com aquela estrutura,* (aula 1)

Gérson: *Observei que a disposição, o interesse sobre meu corpo, sobre a minha musculatura e ossos acontece num crescente do início ao final da aula. Os vícios de postura, os hábitos de movimento mais sutis estão sendo percebidos, sentidos.* (aula 3)

Helga: *Gostei muito da aula pela relação da prática com a teoria, sempre voltando a posição do corpo comparada ao esqueleto. Isto é importante na medida que visualizamos o que acontece com nossos ossos nas diferentes posições.* (aula 2)

O conhecimento de nossa estrutura ósteo-articular colabora para uma movimentação mais adequada, pois, "quando existe um conflito entre o mapa corporal e a realidade, o mapa sempre vence no movimento" (Conable & Conable, 1992, p.30). A expressão mapa corporal utilizada pelos autores Conable & Conable (1992) no livro *How to Learn Alexander Technique*, pode ser comparado à idéia de modelo postural utilizada pelo autor Schilder (1994). Quando não temos uma idéia clara de nosso mapa corporal, podemos encontrar dificuldades para realizar um movimento articular desejado. Uma das propostas vivenciais realizada para abordar esse tema, na qual os participantes observavam e comentavam a maneira de sentar de cada colega, chamou a atenção de Joana, que, na entrevista final, comentou:

Joana: *O que eu não tinha visto ainda, acho que foi na 2ª aula, quando a gente sentou num banquinho para olhar e tal. Aquilo me chamou atenção, eu nunca tinha visto. Normalmente a professora vai e diz como fazer, mas é o olhar dela, os outros não se preocupam muito; naquele momento todo mundo participou, né? Achei muito interessante.*

A direção dada ao nosso movimento está associada ao mapa corporal que temos de nós mesmos e pode facilitar ou não nosso conforto corporal, predispor ou não a um desgaste articular ou a uma tensão muscular, interferindo, conseqüentemente, no nos-

so bem-estar. Como colocou Ida na décima primeira aula: "O *sentar nos isquios torna o sentar menos cansativo, mais relaxante, e as costas menos 'doloridas'*". E observar como os colegas articulam seus movimentos pode auxiliar na compreensão dos próprios, como comentou Joana.

À Edla chamou atenção a ênfase dada aos ossos, comentando na entrevista final:

*Edla: Uma coisa que me chamou atenção é que tu enfatizaste muito a estrutura óssea e que da musculatura não fizeste muita menção, né? (...) Porque eu já fiz vários cursos. A Eutonia, ela dá muito enfoque para os ossos, e a correção postural eu sempre vi a maior atenção para os músculos, tu vais corrigir a postura através dos músculos: fortalecer, alongar, encurtar. Ai, me chamou atenção como tu abordou detalhadamente os ossos e que os músculos tu passou rapidinho, e eu sempre fiz essa comparação de que os músculos eram mais importantes para a correção postural.*

O enfoque dado ao esqueleto — mais especificamente as articulações — justifica-se pelo fato de que é nas articulações que ocorrem os movimentos. Os músculos são muito mais numerosos e há uma ação simultânea de vários grupos musculares nos movimentos cotidianos, sendo muito mais difícil pensar o movimento através deles. Devemos considerar também que as articulações possuem terminações nervosas que nos indicam tanto suas posições no espaço, quanto seus deslocamentos, sendo indubitavelmente mais fácil percebermos movimentos artkula-res do que contrações musculares. Os músculos também possuem terminações nervosas proprioceptivas, mas elas não geram sensações conscientes.<sup>4</sup> Em verdade, não sabemos definir exatamente quais músculos estamos contraindo durante o movimento .

Os autores utilizados (Hanna, 1986,1988; Alexander, 1992,1993; Gelb, 1987; Denys-Struyf 1991, 1995a, Feldenkrais, 1977) salientam a importância do conhecimento de nossa estrutura corporal para possibilitar maior apropriação corporal por

---

<sup>4</sup> Os principais mecanismos de propriocepção presentes nos músculos são inconscientes, não auxiliando na percepção de nossos movimentos. As sensações cinestésicas advêm da pele, do tecido conjuntivo profundo, da superfície articular e do periósteo (Juhan, 1987). Portanto, quando recorremos à percepção do movimento, é principalmente às sensações articulares que devemos-nos direcionar e não aos músculos.



parte dos alunos. A idéia de uma atuação, principalmente sobre os músculos, como sugerido por Edla, é importante na correção da postura proposta pelos biomecânicos e cinesiologistas na perspectiva tradicional. Entretanto, para os autores que fundamentam este estudo, alongar e fortalecer é apenas parte duma proposta bem mais ampla e complexa.

Os participantes também salientaram a importância de ouvir o relato dos colegas, tirar dúvidas a respeito de diversos movimentos, prestar atenção em detalhes, que eram possíveis nesse momento da aula. São comentários que demonstram quão proficuas podem ser as atividades propostas na Escola Postural (Souza, 1995), fornecendo oportunidades tanto para conversar e refletir sobre as concepções que se tem de corpo, quanto para repensar o mapa corporal e as atividades cotidianas. A percepção de hábitos posturais inadequados e a vivência de novas possibilidades colaboram para uma reconstrução da imagem corporal, principalmente no que se refere ao modelo postural que temos de nós mesmos. São momentos de troca e de elaboração de novas idéias. Na entrevista final, os participantes novamente salientaram a importância desses momentos:

*Ana: Eu acho que o mais importante foi conhecer mais o corpo, (...) ver que a coluna é curva, não é uma coisa reta, né? Ver, também, que não é só a gente que sente alguma coisa, que todas que estavam ali tinham alguma coisa (...) Que a gente pensa: será que é só eu que tenho isso aqui? Por isso é interessante ser um grupo.*

*Berta: Aquilo tudo que tufalavas durante a aula, aquilo penetra na cabeça da gente, aquelas explicações iniciais ali, com o corpo humano, aquilo tudo vai incorporando, né? Então isso ajuda bastante, nem sempre quando tu estás correndo tu lembrás, mas quando dá o clique, acende a luzinha que não acendia antes. Isso é importante porque a gente não faz; perceber o corpo é uma das coisas mais necessárias para mim. Eu estou até me apalpando para ver onde está isso, aquilo, sabe?*

O resgate do conhecimento de si, evitando que as pessoas, sem senso crítico e sem o desenvolvimento da capacidade de entender e solucionar os próprios problemas, sigam as recomendações de especialistas, condiz com as prerrogativas da Abordagem Somática. Para descobrir o que mais convém corporalmente a cada indivíduo, é necessário que ele experimente diferentes situações e aprimore sua percepção corporal, tenha maior conhecimento sobre sua estrutura, reelaborando conceitos, idéias e posturas. Como na maioria das vezes desconsideramos os "meios pelos quais" nos movimentamos — provavelmente porque o cor-

po nos permite o acesso direto ao mundo — não identificamos certas dificuldades de coordenação e direcionamento de nossos movimentos no espaço, as quais se tornam hábitos e passam despercebidas. Essas dificuldades podem ser solucionadas ou pelo menos mitigadas através da reavaliação de nosso modelo postural. O mais difícil é que essa nova maneira de vivenciar-nos seja internalizada como um hábito, passando a fazer parte de nossa rotina. Expressamo-nos no mundo pelos movimentos, sendo os hábitos posturais e gestuais uma atitude existencial perante a vida. Não é decorando certos movimentos que mudamos nossos hábitos, mas a partir de uma nova maneira de *ser-no-mundo*.

Conhecer mais nossa estrutura corporal, entender como os movimentos acontecem nas articulações, vivenciar diversas possibilidades de movimento, tudo isso nos auxilia a adquirir novas possibilidades de expressão, enriquecendo nossa imagem corporal; porém, não garante a aquisição de novos hábitos, os quais se relacionam à aquisição de novas significações. Podemos saber quais são as posturas que favorecem nossa estrutura corporal, e até executá-las com certa facilidade nas vivências propostas em aula, mas, se não tiverem um significado para nós ou não forem compreendidas, dificilmente serão internalizadas nas situações concretas da vida diária, e faremos o que sempre nos foi habitual. Portanto, é importante que as experiências propostas em aula possibilitem internalizar uma nova compreensão de si mesmo. A repetição de vivências corporais e a associação entre diferentes situações que se estruturam sobre um mesmo princípio de movimento ajudam o indivíduo a adquirir novos hábitos.

### Atividades lúdicas e exercícios

Após a discussão teórica e a vivência inicial, a aula continuava com exercícios de mobilização, de alongamento e de fortalecimento que valorizavam a percepção corporal, além de atividades lúdicas que visavam integrar e descontrair o grupo, trabalhar o equilíbrio e a coordenação motora. Utilizamos, em tais atividades, vários materiais, como bastões, bolas grandes, bolas pequenas, rolinhos de areia, prancha de equilíbrio, bancos de madeira, blocos de espuma e saquinhos com alpiste. Para cada aula, foram selecionadas músicas de ritmos propícios às atividades, sendo mais animadas quando a proposta era mais dinâmica (dançar, por exemplo), e mais calmas quando as atividades eram lentas.

Em alguns memoriais, os participantes descreveram a percepção de certas dificuldades para realizar as atividades propostas:

Célia: *Não sabia que levantava tanto a cabeça para sentar, e notei que faz muita diferença a direção do olhar,* (aula 2)

Flávia: *Pude descobrir problemas na postura, como sentar e levantar unindo os joelhos, que eu nunca tinha prestado atenção,* (aula 2)

Helga: *Esta aula de cintura escapular foi bastante difícil para mim porque, nessa região, eu me sinto muito presa, 'amarrada', o que também dificulta achar a posição equilibrada da cabeça,* (aula 4)

Ida: *Percebi as limitações que meu corpo apresenta, um aparente "encolhimento" da musculatura, e as dificuldades que apresento de coordenação motora.* (aula 2)

São percepções de dificuldades para mobilizar determinados segmentos corporais, de encurtamentos musculares, de desalinhamentos dos segmentos corporais, de tensões musculares, que se tornam evidentes quando as sensações emergem como *forma*. Nas Vivências corporais cuja ênfase está na percepção das sensações internas, o mundo torna-se *fundo*, e muitas das sensações mais sutis são identificadas e conscientemente percebidas. Se, durante as vivências, a ênfase fosse, por exemplo, o diálogo entre os colegas, talvez as sensações proprioceptivas se tornassem *fundo* e passassem despercebidas. Estar atento aos acontecimentos internos do corpo próprio e reaprender a interpretá-los são intenções da Escola Postural em questão, a qual enfatiza a Abordagem Somática.

Com o transcorrer das aulas, as percepções de dificuldades foram sendo substituídas por percepções de melhora:

Berta: *Nas primeiras aulas, deitar no chão era um problema, hoje, é um prazer.* (aula 4)

Edla: *No dia a dia, já consigo me perceber nas posturas e aliviar os esforços colocados por mim a mais na postura. Isto já é um grande passo para sentir melhor meu corpo,* (aula 11)

Flávia: *Pude perceber que alguns exercícios já estão bem mais fáceis, como o alongamento da parte detrás da perna, que já não sinto tanta dor* (aula 8)

Gérson: *Sinto que meus movimentos estão cada vez mais amplos e já não sinto tantas dificuldades em fazer os exercícios de alongamento,* (aula 8)

Helga: *Hoje, pela primeira vez, senti a região dorsal apoiada no chão ao deitar com as pernas estendidas. Normalmente, só sentia o apoio das escápulas,* (aula 5)

Ida: *Estou realmente aprendendo, de forma gradativa, a respeitar a curvatura*

*da minha coluna, sem tentar forçar uma postura 'reta', que só acentuava a curvatura do outro extremo, forçando a cabeça a pender para frente, (aula 7)*

Os participantes foram percebendo a melhora em suas amplitudes articulares, atitudes posturais, esforços musculares nas atividades cotidianas e nas vivências propostas em aula. Isso sugere que, quando nos propomos a praticar alguma atividade, quando dedicamos um tempo de nossa semana (no caso em questão, duas horas por semana) para vivenciar nossos movimentos, fugindo da rotina diária e experimentando gestos e movimentos mais amplos e variados, percebemos melhoras, percebemos mudanças que podem colaborar para nosso bem-estar. Mas essas mudanças não foram percebidas pelos participantes somente nos segmentos corporais:

Berta: *Continuo me sentindo mais e (...) com mais forças para enfrentar os meus problemas, (aula 6)*

Célia: *Estou me sentindo bem e acho que o meu humor melhorou, (aula 4)*

Diana: *Está difícil de explicar, mas estou saindo da aula bem melhor do que entrei, (aula 10)*

Edla: *Cheguei ao final da aula me sentindo livre das tensões iniciais do dia. (aula 6)*

Gérson: *Como é bom sentir o corpo solto, experimentar a suavidade que temos e despertar ainda mais o movimento (...) descobrir que nossos sentimentos, nosso gostar está diretamente ligado ao nosso corpo. (aula 10)*

Helga: *Tenho saído da aula bem leve, descontraída, feliz. Noto que, no meu dia a dia, estou menos tensa e mais disposta, apesar do final de ano ser um tanto tumultuado na escola, (aula 11)*

Joana: *Nesta aula, aliás em todas, me senti muito bem. A impressão é que me vejo 'livre, leve e solta', e tenho essa sensação de fato. (aula 11)*

São sensações de bem-estar e leveza que possivelmente auxiliam a lidar com as dificuldades, problemas e tensões do dia a dia e que favorecem o bom humor. Elas também podem gerar satisfação, como disse Diana ao final da oitava aula: *"Enfim, estou gostando de estar cuidando de mim"*.

As atividades lúdicas, em especial, parecem ter contribuído para gerar sensações de bem-estar, sendo representativa para os participantes, principalmente quando foram utilizadas bolas grandes, sobre as quais é possível sentar, pular sentado, deitar ou rolar o corpo. Os participantes, várias vezes, escreveram sobre as vivências que mais lhe chamavam a atenção e muitos dos materiais foram citados, mas na nona aula, momento em que

foram utilizadas pela primeira vez as bolas grandes, todos os participantes escreveram a respeito dela em seus memoriais, dos quais cito os seguintes:

Edla: *Senti meu corpo muito livre, leve e solto nos exercícios com a bola (...) É aconchegante deslizar meu corpo pelo redondo da bola, como se ela recebesse meu peso, meu cansaço e desse fluxo a tudo isso (...) O balancinho sentada na bola me despertou lembranças de meus brinquedos infantis, (aula 9)*

Gérson: *Os exercícios com a bola foram ótimos, senti o corpo todo se alongar e se movimentar (...) o corpo ficou com uma sensação de amplitude e a respiração ficou mais profunda, (aula 9)*

Joana: *A aula com a "bolona" é simplesmente fantástica, e a nossa aula foi ótima. Os movimentos de flexão e extensão e deslocamentos tornaram-se muito mais agradáveis e eficazes pela resistência moldável e relativa da bola. (aula 9)*

A utilização de termos como *leveza, descontração, brincadeira, lembranças da infância*, dentre outros, sugerem que as vivências com a bola grande, as quais variaram entre atividades lúdicas e exercícios, proporcionaram grande descontração, alegria e bem-estar aos participantes. No final dessa aula, os participantes permaneceram na sala de aula conversando tranquilamente, sem estar preocupados em ir embora; é como se quisessem mais, ou como se se sentissem contentes de estar ali. Flávia demonstrou esse desejo ao escrever em seu memorial: *"Fiquei com vontade de continuar a aula"*. Berta comentou que: *"A cada atividade (...) todas reagem positivamente executando e vibrando com os exercícios"*, sugerindo que realmente se criou um espaço de liberdade e satisfação em estar brincando com a bola. Conforme enfatiza o autor Santin (1994), dificilmente nos permitimos brincar durante a vida adulta. O envolvimento com a vida prática e com o trabalho nos afasta da ludicidade, sendo culturalmente inapropriada, principalmente quando envolve expressões corporais. Brincadeiras verbais são mais freqüentes, mas comumente pular, rolar no chão, correr e suar são consideradas coisas de criança, que não interessam os adultos. O corpo sua e movimenta-se ativamente somente em atividades esportivas e academias, onde normalmente risadas e folguedos não são bem recebidos. A disciplina corporal é uma cobrança social, e o adulto, mais que a criança, sente-se limitado nas suas possibilidades expressivas. No cotidiano, o adulto deve restringir seus movimentos e manter a compostura .

A segunda atividade lúdica a ser mais comentada nos memoriais foi a realizada com os blocos de espuma, utilizado primeiramente na quinta aula para pular em cima e sentar.

Novamente, observamos que as vivências que fogem do que é conhecido e solicitam atividades pouco freqüentes, como o pular e o sacudir o corpo num clima de brincadeira, são relevantes para os participantes, e apesar de bastante dinâmicas, geram sensações de leveza e relaxamento, e não de tensão ou cansaço. Porém, essa vivência não parece ter cativado ou permitido tanta descontração quanto à vivência com a bola grande, talvez por ter sido a quinta aula, quando os participantes ainda se mostravam meio circunspectos, ou porque a bola resgata mais facilmente lembranças da infância, como citou Edla e Flávia. No comentário final entre os participantes após a quinta aula, falaram sobre o tempo em que pulavam sobre as camas de suas mães, momento em que também lembraram a infância.

Outrossim, Flávia relatou que *"a descontração com o grupo foi maior, dando mais conforto"*. O conforto gerado pela confiança nos colegas e pelos momentos de descontração através de brincadeiras parece que foi aumentando de aula para aula, permitindo que houvesse maior expressividade e soltura nos movimentos dos mesmos com o passar do tempo. Nas primeiras aulas, esses momentos eram acompanhados de certo constrangimento, mas, nas últimas, eles eram acompanhados de muitas risadas e descontração.

Para alguns participantes, confrontar-se com a execução de movimentos mais livres e soltos pareceu difícil:

Célia: *Não consigo me liberar totalmente quando dançamos, (aula 6) Ida: Sempre sou objetiva para relatar sensações da aula. Hoje não consigo. Trabalhar a tensão dos ombros mexe com emoções reprimidas. Talvez no próximo encontro consiga me expressar melhor. Hoje não!* (aula 4)

Joana: *Verifiquei a dificuldade que tive para equilibrar-me com apoio de um pé no cubo, a falta de força para pular no mesmo lugar e de saltar de um cubo de espuma para outro. O medo histérico de cair, de perder o domínio de uma situação complicada para mim.* (aula 5)

Nessas passagens, os participantes expressaram outro tipo de dificuldade em relação às vivências: o medo, a dificuldade para se soltar, as emoções reprimidas através de tensões musculares, as quais também foram sendo superadas com o transcorrer do programa:

Célia: *Estou vendo, percebendo e sentindo meu corpo sem máscaras. Agora posso me movimentar e saber que somos todas iguais. O que nos diferencia é o preconceito, a vergonha e a inibição. Quando começo a dançar e sentir a música, sinto que posso brincar e descontraír.*

*Ida: Fantástica! Relaxamento através de movimentos e ludicidade. Essa forma de soltar o corpo me faz ter uma reação, primeiro, de negação (não vou conseguir), depois, vai ficando mais fácil, e em algumas coisas consigo relaxar e participar com integridade, (aula 9)*

As vivências não são, portanto, somente "físicas" ou "mentais", elas representam um agora, são percebidas pelo indivíduo como uma única experiência, a qual se fragiliza ou se exalta através do movimento existencial. Apesar de as vivências propostas no programa serem, em sua maioria, classificadas como atividades "físicas", a "mente" não se alheia delas.

Podemos dizer que as vivências realizadas no momento intermediário da aula foram acompanhadas por momentos de dificuldades, resistência, bem-estar, descontração, leveza e constatação de melhoras, possibilitando a alguns perceber a importância de uma atividade corporal e, a outros que já reconheciam essa importância, beneficiar-se dela.

### Atividades de relaxamento

As atividades de relaxamento caracterizavam-se por uma vivência que permitisse o relaxamento muscular e uma maior percepção das sensações internas e eram realizadas no quarto momento da aula. Quando essa atividade era individual, os participantes deitavam-se no chão e realizavam algum movimento lento e sutil ou permaneciam parados, prestando atenção nas suas sensações corporais e na respiração; quando realizada em duplas, os participantes eram orientados a realizar no outro alguma massagem. Os participantes foram orientados verbalmente antes dessas atividades ou durante as mesmas. As músicas foram, como no momento intermediário, selecionadas junto ao plano de aula. Essas atividades, denominadas *relaxamento*, são dedicadas ao descanso, ao soltar o corpo no chão, ao permanecer em silêncio e consigo mesmo. Como o relaxamento é realizado com os olhos fechados, permite uma maior percepção das sensações internas. Muitas das sensações de leveza e bem-estar descritas nos memoriais e citadas anteriormente estão também associadas com este momento da aula. Em um ou mais dos memoriais descritivos, os participantes referiram, com exceção de Gérson, especificamente esse momento da aula.

## Atividades diárias e melhora da dor

Durante o programa, os comentários a respeito de mudanças percebidas na rotina diária se deram entre os participantes através de comentários verbais no início e no final das aulas, mas como não foram registrados, optei por retomar esse assunto na entrevista final. Ao falar sobre suas percepções em relação à rotina diária, os participantes fizeram as seguintes colocações: Célia: *Eu procuro fazer as coisas mais devagar, não com tanta pressa, essa história de levantar, empurrar, abaixar, eu já cuido mais para levantar um objeto, para largar (...) passar roupa eu não passo mais tanto tempo, é uma hora no máximo, depois eu largo. Eu aprendi relaxar mais, a soltar, eu acho que isso foi o mais importante.*

Diana: *Já não é uma coisa que eu estou cuidando, já estou sentindo que é automático. Eu não fico mais tanto tempo sentada, eu estou trocando de atividade, eu estou trocando de posição, eu troco de cadeira, sabe? Sinto que estou me movimentando mais. Quando eu vejo que não está confortável, aí eu me ajusto melhor e isto é muito bom (...). Eu acho que qualquer movimento que eu faço que eu sinto que estou forçando eu já sei onde que eu estou forçando. Respeito o limite.*

Flávia: *Eu estou tendo cuidado no sentar, quando levanto procuro cuidar as pernas e os joelhos. Sentar procurando sentir os ossinhos. Procurando me movimentar mais.*

Ida: *Ter mais respeito com o corpo, às vezes eu vejo que estou bem torta na cadeira, fazendo movimentos repetitivos aí eu começo a sentir e observo mais(...) A própria forma de sentar está diferente, o apoio ao sentar é diferente e eu notei que isso ajudou bastante (...) Eu nunca consegui assim realmente mudar coisas como eu acho que eu consegui aqui.*

Os participantes ressaltaram novamente que o programa lhes ajudou a sentir-se melhor, seja pela diminuição da tensão muscular, pela mudança na maneira de realizar suas atividades de vida diária, pela mudança na imagem que tinham de si ou pela melhora da mobilidade articular. Essas percepções relacionam-se às discussões e reflexões teórico-vivenciais, aos alongamentos e mobilizações articulares e ao maior relaxamento muscular, reforçando a importância de uma proposta abrangente e diversificada. Eles também relataram um maior cuidado consigo e demonstraram estar mais atentos às suas percepções e aos seus movimentos cotidianos, o que pode lhes favorecer uma melhor apreciação sensorial e uma mudança de hábitos posturais.

As dores e tensões que os participantes haviam relatado no início do programa foram outro assunto pouco comentado du-



rante o programa, mesmo nos comentários verbais entre os alunos. Na entrevista final, quando questionados sobre o assunto, todos comentaram que a dor ou desconforto que sentiam anteriormente, havia melhorado ou desaparecido:

*Diana: Eu realmente não tenho sentido nada. Era uma dor que eu tinha necessidade de levantar e sentar, isso eu sentia assim muito (...) Eu fico mais tempo deitada no final de semana. Antes eu tinha que levantar cedo, eu era a única a ficar acordada domingo de manhã por causa disso, nunca mais; eu esqueci.*

*Flávia: A dor no joelho melhorou. Desço e subo minhas escadas e dificilmente eu sinto. Esse não doer o joelho é muito importante, porque a gente fica chateada quando sente dor, né? Claro, eu também estou cuidando mais.*

*Gérson: A tensão na cervical diminuiu, não como essa dor que eu sentia no diafragma, que essa sumiu, mas diminuiu bastante. Uns setenta por cento.*

*Helga: Não tenho mais tido dores na região lombar e, principalmente, na cervical que eu me sentia tensa, dura, eu não tenho sentido mais. Dos pés também eu noto, não tenho sentido mais aquela dor horrível no pé.*

*Joana: O mais importante para mim foi estar sem dor! Com certeza. Essa dor era uma coisa que me atucanava muito. Eu me acordava toda dura, não, estou me acordando bem.*

Poderíamos questionar, a partir dessas considerações a respeito das percepções dos participantes durante o programa, por que muitas vezes temos resistência em praticar atividades corporais, já que, na maioria das vezes, elas propiciam sensações de bem-estar e diminuem a dor. Justificamo-nos pela falta de tempo ou de dinheiro, pelo cansaço, pelos envolvimento com a família, etc; todos motivos pertinentes. Mas quanto à nossa qualidade de vida? como nos mantermos bem com o *stress* urbano, os problemas familiares ou profissionais, sem reservar um tempo para reencontrar a harmonia? o que é necessário para que as pessoas valorizem esse cuidado consigo? será que as pessoas não têm motivação, as atividades propostas não são atrativas, faltam tempo, ou simplesmente a vida vai passando e acostumam-se ao mal-estar e às dores? Dos participantes desta pesquisa, apenas Edla, Joana e Helga, que profissionalmente lidam com atividades corporais, têm um histórico de procurar manter uma atividade corporal. Todos os outros consideram isso importante, mas encontram algum motivo que justifica a falta de atividades corporais.

### Considerações finais

Esta pesquisa possibilitou-nos conhecer a percepção dos participantes do programa de Escola Postural sobre as vivências propostas e refletir sobre a validade e os efeitos dos diferentes aspectos abordados.

E fato que, direta ou indiretamente, os participantes procuraram a Escola Postural por alguma necessidade, a qual podemos chamar, de maneira genérica, de algum tipo de "insatisfação". Dificilmente alguém que está satisfeito e sentindo-se bastante bem irá procurar um Escola Postural, pois procurá-la indica a necessidade de uma aprendizagem, a necessidade de reformular ou conhecer algo novo.

A atenção às sensações cinestésicas, à diminuição das tensões musculares, às noções básicas dos movimentos articulares e à compreensão por parte dos participantes de que a postura é uma questão individual são tópicos considerados fundamentais nesse programa para facilitar-se o bem-estar e promover a saúde. A ênfase está em criar oportunidades para o indivíduo perceber suas tensões musculares e relaxá-las, pois se acredita que o problema está, na maioria das vezes, no excesso de tensões musculares e não nas fraquezas musculares. Assim, em vez de fortalecer procura-se, principalmente, alongar e relaxar, procura-se dar atenção aos esforços musculares e aos movimentos articulares, salientando-se as atividades de vida diária. Os exercícios visam aguçar a percepção e abrir caminhos a novas possibilidades gestuais e posturais de maneira globalizada. Não se pretende, portanto, repetir incessantemente exercícios corretivos à atitude postural, alheios às situações do cotidiano e as necessidades pessoais, mas sugerir vivências corporais que possibilitem descobertas e a compreensão da corporeidade como expressão do *ser-no-mundo*. Nesse sentido, vivências lúdicas mostram-se bastante proficuas, por criarem um ambiente de descontração e expressividade, por não conduzirem um movimento a ser executado de forma padronizada e por gerar alegria e prazer sem fins disciplinares.

Apesar da maioria dos participantes não terem citado a dor (e o desconforto corporal) como principal motivação para participar do programa, ela foi mencionada por todos eles como um incômodo. Alguns relataram dores ocasionais, outros dores insistentes que nem sempre tinham uma causa objetiva e

delimitável, estando associadas a diversos fatores e causas. Reagimos corporalmente às situações de vida diária, e tanto o excesso de atividade, as poucas horas de sono, a sobrecarga, as lesões teciduais, quanto o *stress*, a preocupação, a angústia, o medo, podem estar relacionados à dor e ao desconforto corporal. O programa de Escola Postural proposto buscava facilitar o bem-estar dos participantes, sendo um de seus objetivos fornecer-lhes informações que ajudassem a prevenir ou resolver dores e desconfortos. As explicações teóricas e as vivências práticas relacionadas às atividades de vida diária e a discussão entre os participantes sobre suas dificuldades e maneiras de solucioná-las, pareceu-nos ter-lhes ajudado a sentirem-se melhor em seu dia a dia. O relato de percepções de bem-estar, relaxamento, soltura, descontração e leveza decorrentes das vivências propostas no programa também sugerem que as atividades realizadas nas aulas propiciaram sensações prazerosas e ajudaram a evitar o desconforto e o mal-estar. Contudo, é difícil determinar se as melhoras são decorrentes do momento inicial, intermediário ou final da aula. O mais provável é que todos colaborem para a percepção de melhoras pelos participantes; poder-se-ia questionar se haveria relatos semelhantes caso a aula fosse estruturada de forma diferente, mas não teríamos como responder essa questão. Além disso, achamos que cada participante se identifica com as propostas vivenciais e as usufrui diferentemente. Podemos, assim, apenas sugerir que a Escola Postural é uma maneira conveniente de abordar a postura e que os participantes a aproveitam de forma peculiar. Nesse sentido, é importante a diversidade de propostas e vivências para que os participantes possam sintonizar-se ao menos com uma delas, ou que o conjunto vislumbre de diferentes formas uma mesma idéia, tornando-a mais abrangente.

**Back School: a way for the self-knowledge and the body's wellness**

**Abstract:** This work presents a study developed about a group of subjects participating in a module of Back School offered at EsEF/UFRGS. The goal of the study was to learn about the self-perception of the participants in relation to the proposed theoretical and practical activities. The study is related to ten subjects, and the data were collected through semi-structured interviews,

descriptive memoirs and field notes. The theoretical presentation about the bone-joint structure made the participants more interested in their own observation during daily life activities. The exercises (stretching, mobilization and body perception) allowed the participants to perceive about their own limitations and lead them to work towards the enrichment of their moving capacities. The playful activities were considered relevant to the group integration. The relaxing exercises were always referred to as a moment of well-being. In summary, the combination of theoretical explanations and practical activities showed to be of benefit to the participants towards their self-awareness.

**Keywords:** Back School, Self-Knowledge.

**Escola Postural: un camino para el conocimiento de si y el bien-estar corporal. Resumen:** Este trabajo apresenta un estudio desarrollado com participantes de um programa de Escola Postural en la ESEF/UFRGS. El objetivo del estudio fue reflexionar sobre las percepciones de los participantes a cerca de las actividades teórico-vivenciales propuestas en el transcurrir del programa. El estudio fue compuesto por diez participantes voluntarios y las informaciones colectadas fueron obtenidas a travez de entrevistas semi-estructuradas, memoriales descriptivos, y notas de campo. Las explicaciones teóricas al respecto de la estructura óseo-articular les despertó el interés de observar y pensar más en actividades de vida diaria. Los ejercicios (estiramiento, movilización y percepción corporal) posibilitaron que los participantes percibiesen sus limitaciones y mejorasen su capacidad de movimiento. Las actividades lúdicas fueron consideradas relevantes a la integración y desconstrucción del grupo. Las actividades de relajamiento fueron referenciadas durante todo el programa como un momento que facilitó el bien-estar. En síntesis, la combinación de explicaciones teóricas y vivencias corporales se mostró que beneficia a los participantes en lo que se refiere al conocimiento de si.

**Palabras-clave:** Escola Postural, Conocimiento de Si.

## Referências

- ALEXANDER, E.M. *O Uso de Si Mesmo*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.
- ALEXANDER, F.M. *A Ressurreição do Corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- ANDERSON, I.M.C. *Human Kinetics and Analysing Body Movements*. London: William Heinemann Medical Books Ltd, 1951.
- BERTHERAX T. *O Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e Consciência de Si*. Colaboração de C. Bernstein. 10ed., São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- BLACK, A. *Escola Postural: uma Alternativa para a Saúde da Coluna Vertebral*. Porto Alegre: Rígel, 1993.
- CASAROTTO, R.A. & MURAKAMI, S.C. Grupo de Coluna e Back-School. *Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo*, 2 (2), pp. 65-71, ago./dez., 1995.
- CHUNG, T.M. *Escola da Postura: Experiência do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo*. *Acta Fisiátrica*, 3 (2), pp. 13-17, 1996.
- CONABLE, B. & CONABLE, W. *How to Learn the Alexander Technique*. 2ed., Columbus: Andover Road Press, 1992.
- DE NEGRI, L. *Self-Perception and the Learning of Movement Skill in Dance and in Synchronized Swimming: The Effects of a Somatic Approach*. PhD Thesis, The Ohio State University, 1995.
- DENYS-STRUYF, G. *Les Chaines Musculaires et Articulaires*. 2ed., Bruxelas: ICTGDS, 1991.
- DENYS-STRUYF, G. *Cadeias Musculares e Articulares: O Método G.D.S*. São Paulo: Summus, 1995a.
- DENYS-STRUYF, G. *Le Manuel du Méziériste*. Paris: Frison-Roche, 1995b.
- FELDENKRAIS, M. *Consciência pelo Movimento*. São Paulo: Summus, 1977.
- FELDENKRAIS, M. *Vida e Movimento*. São Paulo: Summus, 1988.
- GELB, M. *O Aprendizado do Corpo: Introdução à Técnica de Alexander*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- GOMES, S.B.S. *Modificações dos níveis de Auto-imagem e Auto-estima nos Acadêmicos de Educação Física pela Aplicação de um Programa Especial de Ginástica Postural*. Dissertação de Mestrado do Curso de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, ESEF/UFRGS, Porto Alegre, 1997.
- HANNA, T. What is Somatics? *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 5(4), pp 4-8, 1986.
- HANNA, T. *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. Massachusetts: Addison-Wesley, 1988.
- JUHAN, D. *Job's Body: A Handbook for Bodywork*. New York: Station Hill Press, 1987.
- KNOPLICH, J. *Enfermidades da Coluna Vertebral*. 2ed., Santa Cecilia: Paramed, 1986.

- MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da Percepção*. 2<sup>ª</sup> tiragem, São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- SANTIN, S. *Visão Lúdica do Corpo*. In: Dantas, E.H.M. (Org.). *Pensando o Corpo e o Movimento*, pp.159-168, Rio de Janeiro: Shape, 1994.
- SARTRE, J.R. *O Ser e o Nada: Ensaio de Ontologia Fenomenológica*. 5ed., Petrópolis: Vozes, 1997.
- SCHILDER, R. *A Imagem do corpo: As Energias Construtivas da Psique*. 2ed., São Paulo: Martins Fontes, 1994.
- SOUZA, A.V. *Gimnasia Correctiva*. 2ed., Barcelona: Sintes, 1972.
- SOUZA, J.L. *Untersuchungen zur Wirksamkeit von Bewegungsprogrammen bei Rückenbeschwerden*. Inauguraldissertation zur Erlangung des Doktorgrades an der Fakultät für Sozial und Verhaltenswissenschaften der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, 1995.
- SOUZA, J.L. Efeitos de uma Escola Postural para Indivíduos com Dores nas Costas. *Movimento*, 5, pp.56-71, 1996.
- VIEIRA, A. *A corporeidade na Escola Postural*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1998.

Recebido em: 28/09/2003

Aprovado em: 22/10/2003

---

Jorge Luiz de Souza  
Rua Felizardo, 750  
Jardim Botânico  
Porto Alegre - RS  
90690-200

[jlsouza@esef.ufrgs.br](mailto:jlsouza@esef.ufrgs.br)

---

Adriane Vieira  
[adrianavieira@uol.com.br](mailto:adrianavieira@uol.com.br)

---