

GINÁSTICA POSTURAL ORIENTADA

Coordenador: JORGE LUIZ DE SOUZA

Autor: JULIANA VOGEL

Introdução A Ginástica Postural Orientada da ESEF/UFRGS é um programa de extensão que dá continuidade às atividades desenvolvidas na Escola Postural. O objetivo da Ginástica Postural Orientada é preservar e aumentar a funcionalidade dos movimentos articulares que influenciam na postura corporal, melhorando as qualidades físicas necessárias à realização das AVDs (Souza,98), tais como sentar e levantar, apanhar e carregar objetos, varrer, lavar e passar a roupa, trabalhar no jardim, cozinhar, trabalhar no computador, etc. É constituída de aulas práticas com exercícios que visam fortalecer e alongar de forma equilibrada a musculatura responsável pela manutenção da boa postura corporal, ampliando as capacidades já desenvolvidas na Escola Postural da UFRGS.

Justificativa Alguns padrões de movimento no trabalho ou na prática desportiva que não respeitam os limites individuais ou a funcionalidade do movimento articular podem causar problemas no aparelho locomotor e dor, principalmente quando repetidos por um longo período. Isso talvez justifique os dados estatísticos relacionados a seguir:

- Na Alemanha pelo menos 80% da população procura o médico em busca de tratamento para a dor nas costas. Além disso, 20% das dispensas médicas do trabalho e 50% dos pedidos de aposentadoria estão ligados aos problemas da coluna vertebral (Nentwig,Krämer e Ullrich, 90 apudi Souza,98).
- O número das faltas ao trabalho, devido a dores na região lombar da coluna atinge nos EUA cerca de 1400 dias por ano, para cada 100 trabalhadores e na Inglaterra, 2600 dias para cada 1000 empregados (Junghanns, apudi Souza, 98).
- Os custos na área da saúde, referentes a problemas de coluna, atingem anualmente nos EUA 15 trilhões de dólares e no Canadá, 90 bilhões (Hall e Iceton, 83 apudi Souza, 98).
- No Brasil, a estimativa de afastamento do trabalho por problemas de coluna atinge um percentual de 56,89% (Cecin apudi Souza, 98).

Estas estatísticas geralmente são relacionadas a trabalhos que envolvam posturas corporais inadequadas, como as atividades profissionais em posição sentada (digitadores, bancários, costureiras, etc.). A pouca movimentação e a falta desta contribuem para o aumento desse fenômeno (Souza, 98). Isso acaba por desencadear problemas posturais que podem surgir já na fase do crescimento. Daí a necessidade da atividade física, neste caso especial a ginástica postural orientada, que tem o intuito de desenvolver as qualidades físicas, preservar a postura corporal e proporcionar maior funcionalidade nos movimentos. Além

disso, melhora a capacidade de relaxamento que alivia as tensões acumuladas no dia a dia. Tais procedimentos poderão diminuir os dados estatísticos mostrados anteriormente.

Dinâmica das aulas As aulas são ministradas por bolsistas do programa orientados pelo coordenador do curso. Elas tem a frequência de duas vezes por semana, com duração de uma hora e seguem a dinâmica idealizada por Souza, 1998:

1. Retomada da aula anterior: breve relato dos participantes sobre a última aula. Eles são incentivados a notificar suas experiências e a repercussão da aula anterior nas atividades diárias.
2. Prática de exercícios: A sessão inicia com exercícios de aquecimento, de forma lúdica e alongamentos que contribuem para a redução da tensão muscular, melhorando a coordenação e a amplitude de movimentos. A ginástica localizada é desenvolvida através de exercícios de mobilização, força, flexibilidade e relaxamento. Os exercícios são trabalhados de uma forma lenta e progressiva procurando enfatizar o desenvolvimento da percepção corporal dos participantes. É respeitado a individualidade dos alunos e prioriza-se a qualidade dos movimentos.
3. Feedback: Os participantes podem informar as suas sensações logo após a prática. O professor deve perguntar como essa prática pode ser incluída no seu dia a dia.

Material Utilizado nas Aulas O material utilizado nas aulas é bem variado: bastões de madeira, blocos de espuma, saquinhos com alpiste, bolinhas reflexoras, bolas Bobath, colchonetes, travesseiros pequenos, cordas, rolinhos com areia, etc. Por exemplo, os bastões são utilizados principalmente nos exercícios que envolvam equilíbrio. Os blocos de espuma nos exercícios de força e relaxamento. As bolinhas reflexoras nos exercícios de percepção corporal. As bolas Bobath e os rolinhos com areia são utilizadas nos exercícios de equilíbrio e alongamento. A corda é utilizada, principalmente, no alongamento da musculatura posterior da coxa e do quadril. As aulas são acompanhadas de músicas apropriadas ao tipo de atividade realizada para incentivar a execução dos movimentos e enfatizar a percepção corporal.

Conteúdos Os exercícios básicos das aulas são:

1. Exercícios de fortalecimento muscular, para os grandes grupos musculares, como quadríceps, glúteos, abdômem, eretores da coluna e ombros.
2. Exercícios de mobilidade articular, para maior funcionalidade dos movimentos, por exemplo, mobilização da coluna cervical, mobilização da pelve, mobilização da coluna em geral (gatinho).
3. Exercícios de alongamento, principalmente da musculatura peitoral, glútea, posterior da coxa, flexora do quadril.
4. Os exercícios de percepção corporal e equilíbrio, para a melhora da noção espaço-corporal e da imagem corporal. A percepção da respiração, do equilíbrio e das sensações corporais são exemplos desses exercícios.
5. Relaxamento corporal (Souza, 1995): Em média 10 minutos de relaxamento dirigido. Além desses exercícios básicos, as aulas são complementadas com movimentos pertinentes ao objetivo elaborado para cada sessão.

Conclusão Para se inscrever na Ginástica Postural é pré-requisito participar anteriormente da Escola Postural. Nesta os participantes são submetidos a uma avaliação postural que serve de subsídio para o seu acompanhamento durante as atividades programadas. Depois recebem informações e realizam vivências sobre a postura corporal adotada nas atividades diárias.