

**553** A INFLUÊNCIA DA FLEXIBILIDADE E DA CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL NO CONTROLE POSTURAL. A.G. Cardoso Jr., R.S. Pinto. (Laboratório de Pesquisa do Exercício, ESEF, UFRGS .

A utilização dos segmentos corporais ou do corpo como um todo, acontece diariamente quase que de forma automatizada e inconsciente. Com o decorrer da vida, temos uma série de adaptações negativas do sistema muscular-esquelético, como a diminuição do tônus e da elasticidade de alguns grupos musculares, podendo exercer influência direta sobre nossos hábitos posturais. Este trabalho propõe o desenvolvimento da consciência corporal e o treinamento da capacidade muscular e articular, flexibilidade, em indivíduos adultos, estando as variáveis interligadas para a estruturação de atitudes posturais adequadas. Foram aplicados exercícios de flexibilização aliados a conscientização corporal. Observou-se a melhora do conhecimento das capacidades corporais, melhora da qualidade física, flexibilidade, com o desenvolvimento dos parâmetros de postura adequados.

(FAPERGS)