

GINASTICA POSTURAL PARA ADULTOS PORTADORES DE DESVIOS NA COLUNA VERTEBRAL. Flávia Gomes Martinez, Marta d'Azevedo Magnus, Mônica Faundes Dantas e Suzana Moreira. (Departamento de Ginástica e Recreação, Escola Superior de Educação Física. UFRGS).

Os problemas de ordem postural têm sido uma constante no âmbito da saúde pública. Partindo do pressuposto de que os indivíduos acometidos de problemas posturais, decorrentes de atitudes corporais prejudiciais no cotidiano e, muitas vezes, com deficiência nos níveis de Percepção Corporal, retornam ao tratamento que procuram para auxiliá-los, a presente pesquisa tem por objetivo: propor um método de Ginástica Postural baseado no desenvolvimento da Percepção Corporal, partindo da premissa de que este desenvolvimento vai modificar as atitudes prejudiciais adotadas pelos indivíduos, influenciando na amenização da sintomatologia. Para este fim, realizamos um Programa de Extensão em Ginástica Postural onde selecionamos 20 adultos, de ambos os sexos, portadores de desvios na coluna vertebral. Esta amostra foi submetida a uma entrevista, a uma avaliação postural e a provas musculares, processo este que se repete periodicamente com o intuito de perceber a evolução das atividades. Após as avaliações iniciais, a amostra foi aleatoriamente dividida em 2 sub-grupos, sendo que um deles trabalha com ênfase na visualização corporal, através do uso de espelho, e o outro, não, buscando verificar se há diferença significativa entre os resultados obtidos. Para complementar as informações, os alunos preenchem um diário e relatam observações feitas durante o mês. Para fins do relato do presente resumo, tendo em vista que a pesquisa está em andamento, fizemos uma análise qualitativa dos dados coletados até então, que nos forneceram os seguintes indicadores: nos relatórios mensais, os alunos citaram que as aulas estão produtivas e bem encaminhadas, que conseguem perceber más atitudes corporais na vida diária e corrigi-las, demonstrando motivação e entusiasmo pela prática da Ginástica Postural, bem como a utilização de aspectos aprendidos em aula na vida diária, demonstrando uma maior conscientização do uso sadio do corpo. Além disso, através de críticas sobre aspectos da aula, os alunos demonstraram uma melhora nas suas concepções sobre postura. Através disso, inferimos que estes indicadores nos levam a perceber a relevância da Percepção Corporal como agente efetivo na melhoria das atitudes corporais no cotidiano e, conseqüentemente, da sintomatologia e dos problemas posturais. (PROPESP / FAPERGS)