

GRUPO REGULAR DE EXERCÍCIOS POSTURAIIS (GREP)

Coordenador: ADRIANE VIEIRA

Autor: ANITA FALK GIULIANO

Introdução: O Grupo Regular de Exercícios Posturais (GREP) é uma atividade voltada para promoção da saúde de pessoas que apresentam dores musculoesqueléticas crônicas. O objetivo central do projeto é possibilitar uma prática regular de exercícios que estimulem a aquisição de hábitos posturais saudáveis e o alívio da dor muscular. Para atingir esse objetivo, as aulas são organizadas com base em atividades de vida diária. Desenvolvimento: O Grupo Regular de Exercícios Posturais (GREP) ocorre na Unidade Básica de Saúde do Hospital de Clínicas de Porto Alegre e é coordenado pela Prof^a. Dr^a. Adriane Vieira e ministrado pela coordenadora e por alunas de graduação dos cursos de Fisioterapia e Educação Física, possibilitando uma integração entre os alunos desses cursos. Os encontros ocorrem no período de março a dezembro e são oferecidos 1 vez por semana com duração de 1 hora. Cada encontro tem como tema central uma atividade de vida diária, sendo os temas principais: sentar e agachar, carregar objetos, deslocar-se e ficar em pé e ato de deitar e de realizar exercícios deitado. Em todos os encontros são realizadas dinâmicas de integração, buscando estimular brincadeiras e laços de amizade e cumplicidade entre as participantes, exercícios de percepção corporal, alongamentos, reforço muscular e alguma atividade de relaxamento e automassagem. O projeto é destinado a usuárias com idade superior a 18 anos que apresentam dores musculoesqueléticas crônicas e que participaram do Grupo da Coluna, um programa composto por 5 encontros teórico-práticos onde são abordados a estrutura e o funcionamento da coluna, o posicionamento adequado nas atividades de vida diária e realizados exercícios. O GREP serve de reforço aos elementos trabalhados no Grupo da Coluna e permite uma continuidade da prática de exercícios às usuárias que se identificam com a proposta. O GREP, ao possibilitar a continuidade da prática de exercícios, do cuidado postural e do convívio social, contribui para a manutenção da saúde e da qualidade de vida. Acredita-se também que o espaço de integração, acolhimento e convívio propiciado pelas dinâmicas e pela escuta dos problemas cotidianos enfrentados pelas participantes durante o desenvolvimento do Grupo da Coluna é um fator relevante para boa adesão ao GREP. No ano de 2011, participaram do GREP em média dez participantes no primeiro semestre, e quinze, no segundo. A média de idade foi de 40 a 70 anos, sendo que a maioria das participantes encontrava-se na faixa etária de 50 a 59 anos. A maioria trabalhava no

mercado informal ou em atividades condominiais e domésticas e as demais eram donas de casa ou aposentadas. Ao final do primeiro e segundo semestre de 2011, foi realizado um grupo focal com objetivo de conhecer, através das falas das participantes, quais eram suas percepções sobre o programa. Elas relataram a percepção de uma diminuição da dor e do uso de medicamentos e a melhora da capacidade funcional e dos aspectos emocionais. Fatores esses que se acredita influenciarem positivamente a qualidade de vida das participantes. Conclusão: O Grupo Regular de Exercícios Posturais tem se mostrado eficiente na redução e prevenção da dor musculoesquelética crônica e na melhora da funcionalidade para realização de atividades de vida diária. As estratégias de integração e acolhimento têm importância fundamental, pois permitem um espaço de convivência social, o que gera além das melhoras físicas, melhoras nos aspectos emocionais.