

RESUMO: A postura é uma característica individual, a qual pode estar mais ou menos equilibrada. Conhecer a postura pode contribuir para um maior cuidado de si e para identificar necessidade de investir em exercícios que possam ajudar a encontrar uma postura mais equilibrada. O projeto de extensão “Avaliação Postural para a Comunidade – Ano 3” consiste em avaliações gratuitas para as pessoas da comunidade em geral e da UFRGS. Essas avaliações consistem em: (1) anamnese; (2) medição da massa corporal e estatura; (3) marcação de pontos anatômicos de referência no corpo do avaliado; (4) registro fotográfico da postura estática de costas, perfil e de frente; (5) análise das fotografias com o *software* Digital Image Postural Assesment – DIPA; (6) avaliação de flexibilidade e força; e (7) aplicação de questionários sobre dor e funcionalidade. A entrega do Laudo Postural é presencial, quando além de explicações sobre a postura, são também realizadas orientações posturais. No Salão de Extensão 2017, pretendemos apresentar na oficina os conceitos básicos para a identificação do padrão postural individual e, focando na etapa 6 do nosso projeto de extensão, proporemos vivências e testes de flexibilidade que possam auxiliar o participante a identificar seu padrão postural. Os padrões posturais que serão bordados são: flexor, extensor, de retificação, de rotação externa-abdução e de rotação interna-adução. A oficina será teórico-prática, tendo simultaneamente explicações e vivências corporais (através de testes de flexibilidade e força) sobre os padrões posturais e suas principais características. Ao término da oficina o participante levará consigo um laudo sobre seu padrão postural. Essa atividade é indicada para indivíduos que possuem curiosidades referente a postura e para estudantes e profissionais da área da saúde que se interessem pelo assunto.