

GINÁSTICA POSTURAL ORIENTADA VIII

Coordenador: JORGE LUIZ DE SOUZA

Autor: ANA PAULA TOMASI

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. Constitui-se 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. 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, principalmente quando repetidos por um longo período. Os dados a seguir mostram alguns índices estatísticos relacionados a dores nas costas: · 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). · Na Alemanha, um em cada 12 pessoas procura tratamento fisioterápico e uma em cada três consulta médico ortopedista, devido a dores nas costas. 5 % destes pacientes são submetidos a uma operação. Um quarto deles precisa trocar de emprego ou ausentar-se por incapacidade física (Tanner, 88 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).

A inatividade corporal comum à vida moderna vem cada vez mais incluindo crianças e adolescentes. Isso acaba por desencadear problemas posturais que podem surgir já na fase do crescimento. Daí a necessidade do exercício físico, com o intuito de desenvolver a força e a flexibilidade para uma melhor postura corporal e conseqüentemente maior funcionalidade e economia de energia nos movimentos, bem como 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 realizadas duas vezes por semana, tem a duração de uma hora e seguem a dinâmica idealizada por Souza, 1998:

1. Apresentação do objetivo da aula: O tema da aula é apresentado e os participantes devem ser motivados a participar efetivamente.
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 ensinada e treinada através de exercícios de mobilização, força, flexibilidade e relaxamento. Os exercícios devem ser executados lentamente, para trabalhar também a percepção corporal dos participantes, não estimulando a performance, mas respeitando a individualidade dos alunos e priorizando 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, paralelepípedos de espuma, sacos de alpiste, bolinhas de massagem, bolas Bobath, colchonetes, traveseiros pequenos, cordas, balões de ar, etc. Os bastões são utilizados principalmente nos exercícios que envolvam equilíbrio. Os paralelepípedos de espuma nos exercícios de força e relaxamento. As bolinhas de massagem nos exercícios de percepção corporal. As bolas Bobath, por sua vez, 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 lentas e de relaxamento para incentivar a execução lenta do movimento, enfatizando a percepção corporal.

Conteúdos A sessão inicia com exercícios de aquecimento e alongamento. A ginástica localizada é ensinada e treinada através de exercícios de mobilização, força, flexibilidade e relaxamento dirigido. A intensidade dos exercícios é aumentada progressivamente em relação à aula anterior no desenvolvimento do programa Ginástica Postural Orientada da UFRGS, uma vez que seu objetivo é, além de preservar, aumentar a funcionalidade dos movimentos cotidianos. Os exercícios básicos das aulas são:

1. Os exercícios de fortalecimento muscular, para os grandes grupos musculares, como quadríceps, glúteos, peitorais, abdome, eretores da coluna, extensores da coluna, ombros, etc.
2. Os

exercícios de mobilidade articular, para maior funcionalidade dos movimentos, por exemplo, mobilização da coluna cervical, mobilização da pelve, mobilização da coluna em geral (gatinho), etc. 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. A intensidade das aulas vai aumentando gradativamente. Faz-se necessário o estudo do material teórico, para um bom embasamento da prática. Considerações Finais Procura-se verificar o progresso dos alunos quanto a funcionalidade dos movimentos, a resistência muscular localizada e o equilíbrio. Isso pode ser comprovado nas aulas através: - da forma na qual realizam os exercícios; - da quantidade de repetições que conseguem realizar durante os exercícios de resistência muscular; - da amplitude de movimento alcançada pelos alunos durante a execução dos exercícios funcionais e dos alongamentos; - da facilidade com que realizam os exercícios de força e mobilização. É importante a troca de informações entre os participantes. Existe troca de informações e idéias entre o grupo e os bolsistas. Em dias marcados são realizadas reuniões com o professor orientador para solucionar dúvidas.