

EFETIVIDADE DA ESCOLA POSTURAL DA ESEF/UFRGS: UM ESTUDO DE CASO

Coordenador: JORGE LUIZ DE SOUZA

Introdução A postura é a maneira pela qual uma pessoa se expressa corporalmente. Está relacionada a aspectos sócio-culturais, psicológicos e biológicos (VIEIRA e SOUZA, 1999). O aspecto biomecânico está dentro do biológico uma vez que o movimento está relacionado às leis mecânicas. Cada pessoa, em função das suas características específicas, faz maior ou menor esforço muscular provocando maior ou menor sobrecarga articular e influenciando sua postura corporal. A Escola Postural da ESEF/-UFRGS é um programa de atividades teórico-vivenciais direcionado a postura corporal nas atividades diárias. Tem como objetivo conhecer e refletir sobre postura corporal, experimentar diferentes possibilidades de movimento e vivenciar diferentes maneiras de realizar atividades cotidianas. O programa propõe discussões de temas, procura desenvolver a percepção corporal e educa as atividades de vida diária dos participantes. Além disso, contém exercícios de mobilidade articular, de alongamento, de força e de relaxamento, bem como, massagem e brincadeiras. Os participantes da Escola Postural da ESEF/UFRGS são adultos entre 20 e 80 anos. Os motivos pelos quais procuram o programa relacionam-se a problemas na coluna, postura corporal, dores e limitações para realizar movimentos diários. No primeiro semestre de 2005 uma das participantes que havia realizado cirurgia na coluna lombar chamou a atenção devido a sua dificuldade para caminhar e realizar as suas tarefas diárias. Diante disso resolveu-se realizar um estudo de caso com o objetivo de verificar possíveis influências da Escola Postural da ESEF/UFRGS sobre a postura corporal, amplitudes de movimento e desempenho nas atividades diárias dessa participante.

Materiais e Métodos

Amostra O presente trabalho se caracteriza por ser um estudo de caso de uma participante que apresentava fixação das vértebras lombares, discopatia degenerativa dorsolombar e redução do espaço discal, osteófitos de T12- L4, alterações degenerativas nas articulações sacrílicas e estreitamento dos forames transversais de T12- S1. Os motivos que a levaram a procurar a Escola Postural da ESEF/UFRGS foram: dificuldades para caminhar e executar as atividades diárias e dor nas costas.

Instrumentos No pré e pós-teste foram utilizados os seguintes instrumentos: Fotografias da postura ortostática; Avaliação Goniométrica; Filmagem das atividades diárias; Entrevistas; Questionários; Memoriais Descritivos.

Procedimentos A aluna foi fotografada na posição ortostática, nas posições sentada e pegando um objeto no solo. As amplitudes

articulares da coxo femoral, glenoumeral e talocrural foram medidas com o goniômetro universal. A filmagem das atividades diárias avaliaram as posições de sentar e levantar do banco e da cadeira, pegar objetos do solo, deitar e levantar da cama, colocar objetos em lugares altos e deitar e levantar do chão. As entrevistas e os questionários foram aplicadas no início e final do programa. Os memoriais descritivos foram escritos pela participante quinzenalmente. Resultados e Discussão Avaliação Postural : Houve diminuição da assimetria dos ombros e da tensão no músculo trapézio. O quadril direito e esquerdo, assim como, a posição dos pés, alinharam-se. Acredita-se que as alterações dos pés podem ter contribuído para as demais modificações posturais. Avaliação Goniométrica Articulação glenoumeral - Pré-teste, 140° (D) e 130° (E) de flexão e pós-teste, 155° (D) e 138° (E). Pré-teste, 51° (D) e 31° (E) de rotação externa e pós-teste, 74° (D) e 60° (E). Pré-teste, 32° (D) e 24° (E) de rotação interna e pós-teste, 40° (D) e 43° (E). Acredita-se que os exercícios de mobilização aplicados no programa possam ter influenciado o aumento de amplitude nos movimentos articulares. Articulação coxofemoral - Pré-teste, 32° (D) e 39° (E) de flexão com joelho estendido e no pós-teste, 60° (D) e 69° (E). Pré-teste, 42° (D) e 76° (E) de flexão com joelho flexionado e pós-teste, 92° (D) e 90° (E). Pré-teste, 20° (D) e 18° (E) de rotação externa e pós-teste, 29° (D) e 25° (E). Pré-teste, 7° (D) e 10° (E) de rotação interna e pós-teste, 20° (D) e 22° (E). O aumento das amplitudes mostraram que a participante parece ter percebido a importância do movimento da coxo-femoral para suprir as limitações da sua região lombar. Articulação talocrural - Pré-teste, 10° (D) e 11° (E) de dorso-flexão e pós-teste, 30° (D) e 32° (E). Pré-teste, 11° (D) e 20° (E) de flexão plantar e pós-teste, 41° (D) e 40° (E). O aumento da amplitude do tornozelo, possivelmente está relacionada aos exercícios propostos e a perseverança da participante, para superar sua falta de equilíbrio. Atividades Diárias A participante melhorou sua performance motora ao sentar e levantar do banco ou da cadeira, aproximando-se, flexionando mais o quadril, afastando os pés e ampliando seu apoio. Demonstrou mais segurança em suas passadas, melhora de equilíbrio e do apoio dos pés. Para pegar objetos no chão ampliou seu apoio e aproximou-se dos objetos. Aproximou-se da borda da cama ao levantar-se. Tal procedimento fez com que utilizasse menos a musculatura abdominal. Refletiu e buscou diferentes soluções ao colocar objetos em lugar mais alto. Ao deitar e levantar do colchonete demonstrou mais segurança na movimentação e melhor eficiência mecânica. A melhora da sua performance também pode ser observada na diminuição do seu peso corporal. Entrevistas Na entrevista inicial a participante relatou que tinha artrose lombar e se engajou no programa com o objetivo de reeducar sua postura e aliviar a dor nas costas e nas pernas. Devido ao fato de morar sozinha, buscava melhorar a qualidade de suas atividades diárias.

Ela sentia dor principalmente quando ficava sentada e caminhava. Quando se movimentava sentia falta de equilíbrio, e então, usava o andador e (ou) bengala. Relatou que gostaria de sair mais e se locomover com mais autonomia, mas sentia medo e insegurança. Na entrevista após o programa a participante disse que melhorou seu padrão de movimento nas atividades diárias. Adaptou-se às suas limitações. Incorporou à seu dia-a-dia alguns exercícios recomendados para seu caso específico. Relatou que procura perceber mais o seu corpo: "quando sinto algum desconforto, altero minha postura, procurando achar uma solução para esse desconforto". Também disse que melhorou seu equilíbrio e tem mais confiança em sua movimentação, tanto dentro de casa como em ambientes públicos. Afirmou: "em alguns momentos me liberto do andador e utilizo a bengala. Já procuro até andar de ônibus".

Questionários Os resultados do questionário mostraram uma diminuição na intensidade da dor nos braços e na coluna dorsal. A participante relatou que aplicou diariamente o que aprendeu na Escola Postural.

Memoriais Descritivos A participante disse que ao longo do programa melhorou seu equilíbrio, diminuiu as tensões musculares nos ombros, aumentou sua mobilidade articular e melhorou sua percepção corporal. Adquiriu mais autonomia de movimento, substituindo algumas vezes, o andador pela bengala.

Conclusão Os resultados indicaram o alcance dos objetivos propostos para este estudo uma vez que a participante melhorou suas amplitudes articulares, mostrou-se satisfeita e conseguiu melhor desempenho nas suas atividades diárias. Pode-se sugerir que ela obteve assistência e foi encorajada a aceitar e superar as suas limitações, para vencer os medos e amenizar suas dores.