

## **ESCOLA POSTURAL DA ESEF/UFRGS**

Coordenador: JORGE LUIZ DE SOUZA

Introdução A Escola Postura da ESEF/UFRGS é um programa de extensão que fornece informações e propõe vivências corporais relacionadas a postura corporal adotada nas atividades de vida diárias. O programa inicial baseou-se nos princípios e nos conteúdos da tese de doutorado do Prof. Jorge Luiz de Souza, a qual abordava o tema Escola da Coluna. Foi aplicada de 1997 a 2003 e tinha como características básicas o aprendizado e a educação da postura adotada nas atividades diárias. A versão atual, reformulada durante a realização da tese da Fiosioterapeuta Adriane Vieira ao cursar seu doutorado sob a orientação do Dr. Souza, iniciou em 2004 e tem como pontos básicos o conhecimento e a percepção corporal dos participantes. Esta versão, denominada Escola Postural na Perspectiva da Educação Somática procura trabalhar o indivíduo como um todo, provocando a reflexão dos participantes e propondo diferentes maneiras de executar as atividades diárias.

Desenvolvimento O programa é oferecido semestralmente e as aulas acontecem nas terças e quintas feiras das 10h às 11h 30min. Elas são dirigidas por bolsistas do Curso de Graduação em Educação Física, os quais são selecionados, preparados e orientados pelo Prof. Dr. Jorge Luiz de Souza, coordenador do programa e responsável pela disciplina de Educação Postural da ESEF/UFRGS. Os conteúdos estão divididos em três blocos: (1) Vivências corporais e reconhecimento corporal, (2) Educação das Atividades de Vida Diárias básicas, (3) Educação de Atividades de Vida Diárias Específicas dos participantes. Os conteúdos do primeiro bloco propiciam aos participantes refletir sobre a postura e a dor, como também, participar de vivências que os fazem sentir, perceber e conhecer a própria postura corporal. Os temas centrais destacam a importância do sentido cinestésico para a percepção do movimento, a forma de reagirmos às dores, a importância da respiração e o entendimento que temos de boa postura. Nas vivências são proporcionadas situações que possibilitam ao aluno conhecer o próprio corpo e identificar certas estruturas corporais em si mesmos e nos colegas. Sua estrutura aborda: 1) O que é Escola Postural, 2) As estruturas do movimento, 3) Pélvis, coluna e cabeça, 4) O que é percepção corporal, 5) Pélvis e Membros Inferiores, 6) O que é dor, 7) Cabeça e Membros Superiores, 8) Respiração, 9) O que é boa postura. O segundo bloco objetiva analisar, junto aos alunos as posturas diárias básicas que todas as pessoas costumam realizar. Assim, eles são incentivados a demonstrar, experimentar e pensar sobre diferentes formas de realizá-las. Procuramos partir das próprias sugestões e

observações dos alunos, comentando-as e complementando-as com explicações teóricas e alternativas de movimento que pudessem facilitar a sua execução. Sua estrutura inclui temas como: 10) Deitar/levantar do chão, 11) Permanecer sentado, 12) Permanecer em pé, 13) Sentar/levantar, 14) Pegar/manusear objetos infracolocados, 15) Pegar/manusear objetos supracolocados, 16) Dormir e deitar/levantar da cama. O terceiro bloco aborda as atividades diárias específicas sugeridas e escolhidas pelos próprios alunos. Nelas eles identificam alguma dificuldade que gostariam de solucionar. Os conteúdos deste bloco são constituídos de: 17) Atividades laborais, 18) Atividades de lazer, 19) Atividades de vestuário, 20) Atividades higiênicas, 21) Atividades domésticas, 22) Discussão, fechamento dos temas abordados e confraternização. A Escola Postura da ESEF/UFRGS é um programa de extensão que fornece informações e propõe vivências corporais relacionadas a postura corporal adotada nas atividades de vida diárias. No mini-curso os participantes poderão refletir sobre a postura corporal, 15) Atualmente podem participar do programa adultos interessados em obter informações relacionadas a postura corporal adotadas nas atividades de vida diárias e predispostos a participar de vivências corporais orientadas para desenvolver a percepção corporal. Avaliações são realizadas no início e final do programa. Os instrumentos aplicados são: Entrevista inicial e final, questionário sobre dor, avaliação postural ortostática, avaliação das amplitudes de movimento articular e avaliação da postura nas Atividades de Vida Diárias através de vídeo. Além destas, os participantes escrevem memoriais descritivos quinzenais expressando-se sobre as suas percepções corporais e possíveis modificações nos seus hábitos posturais. Conclusão Os participantes tem relatado nas entrevistas e avaliações realizadas nos cursos, satisfação em participar do programa e capacidade de reflexão sobre aspectos referentes a postura corporal. Muitos relatam utilizar os novos conhecimentos no seu dia a dia, ao refletir sobre o que fazem e ao orientar os que os cercam. O programa atual está sendo adaptado para aplicações nas escolas, no ambiente de trabalho e com grupos com necessidades especiais. Estas adaptações estão sendo testadas e efetivadas através de trabalhos de pesquisa de alunos do Curso de Graduação em Educação Física e Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da ESEF/UFRGS sob a orientação do Prof. Dr. Jorge Luiz de Souza.