



Avaliação postural em evidência

Jornal da Universidade / 11 de julho de 2024 / Artigo

Artigo | Betiane Pilling e Cláudia Candotti, do PPG em Ciências do Movimento Humano, apresentam projeto de extensão que atende à comunidade e forma estudantes da Esefid

*Por Betiane Pilling e Cláudia Candotti

*Ilustração: Katherine Avila/ Programa de Extensão Histórias e Práticas Artísticas, DAV-IA/UFRGS

O projeto de extensão **Avaliação Postural para a Comunidade** ocorre na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (Esefid) desde 2015, estando hoje na sua 9.ª edição. Sob a supervisão da professora Cláudia Tarragô Candotti, estudantes de mestrado e doutorado do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH) orientam alunos da graduação na realização das avaliações posturais.

O objetivo do projeto é proporcionar uma avaliação da postura corporal de qualidade e gratuita para pessoas da comunidade interna e externa da Esefid, contribuindo com a atenção à saúde da comunidade. O projeto contribui, ainda, com a formação profissional dos alunos e com a pesquisa sobre a temática "postura corporal". Desde o início da iniciativa, mais de 450 pessoas da comunidade foram atendidas gratuitamente.

Em 2023, o projeto recebeu Destaque na sessão Tertúlia, no 24.º Salão Extensão UFRGS, no quesito Universidade e Saúde. Esse reconhecimento do trabalho que está sendo realizado é um grande estímulo para os alunos extensionistas. Desde o início até hoje, um total de 65 alunos da graduação atuaram como bolsistas, sendo a maioria voluntários. O projeto de extensão na Universidade desempenha um importante papel na integração do ensino, pesquisa e serviço, fazendo com que o aluno esteja mais preparado para o mercado de trabalho.

O projeto tem grande responsabilidade com a formação cidadã dos alunos ao possibilitar o atendimento direto da comunidade, com uma formação baseada na interprofissionalidade e na interdisciplinaridade, ao integrar diferentes cursos de graduação com a pesquisa científica, ao estimular a iniciação científica dos alunos, além de colaborar com a atualização dos conteúdos de disciplinas afins, garantindo a indissociabilidade entre a atividade de extensão e o ensino e a pesquisa.

A avaliação da postura corporal fornece informações valiosas sobre o equilíbrio muscular e as assimetrias corporais, permitindo identificar alterações que podem estar relacionadas a dores, lesões e até distúrbios respiratórios.

Na avaliação, são realizados testes de força muscular, de flexibilidade e análise da postura utilizando o software DIPA© de fotogrametria, desenvolvido pelo Grupo de investigação da mecânica do Movimento (Biomec) na UFRGS. Cada pessoa avaliada recebe um laudo postural, construído a partir das informações obtidas na avaliação, e um folder de orientações posturais.

DOR LOMBAR

A dor lombar é uma questão de saúde bastante comum: estima-se que 70 a 80% da população irá experimentar em algum momento de suas vidas.

Os principais sintomas são dor na região lombar, glúteos e perna. Na grande maioria das vezes a dor desaparece sozinha, sem qualquer intervenção.

No entanto, em 1/3 dos casos a dor pode voltar e em 23% desses casos se tornar persistente.

A gravidade da dor nem sempre reflete a severidade do problema e apenas 1 em 2500 radiografias mostram um achado importante.

Fone: (51) 33085817 | [postural.ufrgs](https://www.instagram.com/postural.ufrgs)

Folder com orientações posturais. (Fonte: Projeto Avaliação Postural para a Comunidade)

A Avaliação Postural ocorre na sala 105 do Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX) da Esefid, localizado no Câmpus Olímpico da UFRGS, na Rua Felizardo, 750, em Porto Alegre. A avaliação leva em torno de uma hora e meia e deve ser agendada pelo [Instagram](https://www.instagram.com/postural.ufrgs). Para realizar a avaliação é necessário ter idade mínima de 18 anos.

Além disso, através do Instagram do projeto, que no momento possui 900 seguidores, e pelo WhatsApp, os bolsistas se comunicam com a comunidade, produzindo conteúdo de educação e orientação postural.

Betiane Moreira Pilling é fisioterapeuta, RPGista, mestre e doutoranda em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS.

Claudia Tarragô Candotti é professora da UFRGS, coordenadora do Grupo de Pesquisa BIOMEc e do projeto de extensão Avaliação Postural para a Comunidade.

"As manifestações expressas neste veículo não representam obrigatoriamente o posicionamento da UFRGS como um todo."

:: Posts relacionados



Cotas indígenas na UFRGS: é preciso continuar falando sobre isso



Perspectivas educacionais na emergência climática



Operações "tapa-buraco" são soluções insuficientes e insustentáveis



Em meio às enchentes, moradores se organizam em grupos de WhatsApp em busca de informações sobre seu...

INSTAGRAM

[jornaluniversidadeufrgs](https://www.instagram.com/jornaluniversidadeufrgs)
[@jornaluniversidadeufrgs](https://www.instagram.com/jornaluniversidadeufrgs)

Follow

REALIZAÇÃO

JORNAL DA
UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8. andar | Câmpus Centro |
Bairro Farrroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:
90040-060

[@](https://www.whatsapp.com/channel/00299111111111111111) (51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

[View on Instagram](https://www.instagram.com/jornaluniversidadeufrgs)