

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 Fisioterapeuta 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 partes: (1) Vivências corporais e reconhecimento corporal, (2) Educação das Atividades de Vida Diárias básicas, (3) Educação de Atividades de Vida Diárias Específicas dos participantes. 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.