

AVALIAÇÃO POSTURAL PARA A COMUNIDADE - ANO 5

Coordenador: CLAUDIA TARRAGO CANDOTTI

A postura do corpo é influenciada por aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. Quando existem alterações posturais podem ocorrer dores e predisposição a condições degenerativas. A avaliação postural é o primeiro passo para o início do tratamento personalizado. Com esse entendimento surgiu o projeto Avaliação Postural para a Comunidade. O projeto gera impacto na formação do aluno, pois oportuniza: (1) vivência prática em avaliação postural com indivíduos de faixas etárias e morfologias distintas; e (2) composição de laudo postural, sumarizando resultados de vários testes clínicos e aprimorando olhar clínico. O projeto gera impacto social, pois para a comunidade oportuniza a possibilidade de: (1) obter autoconhecimento corporal; e (2) receber orientações sobre seus hábitos posturais, promovendo assim, a prevenção de possíveis dores e lesões. As avaliações ocorrem no Setor de Avaliação Postural do LAPEX/ESEFID/UFRGS, são oferecidas gratuitamente de 2ª a 5ª feira à tarde e envolvem: (1) anamnese, medição do peso e estatura; (2) registro fotográfico (frente, costas e perfil) do indivíduo alinhado a um fio de prumo, com 45 pontos anatômicos marcados com marcadores confeccionados pelos próprios bolsistas; (3) testes físicos de flexibilidade, força e resistência muscular; (4) auto-preenchimento de questionários como BackPEI-A, STarT e FABQ, ODI e NDI. Finalizada a avaliação, o acadêmico digitaliza as fotografias no software DIPA© e dentro de 15 dias devolve ao avaliado o laudo postural construído a partir de todas as informações obtidas na avaliação, juntamente com um folder com orientações posturais. Todos os laudos são revisados, em conjunto, pela professora e acadêmicos. Os dados obtidos na avaliação postural são armazenados e ficam disponíveis para fins de pesquisa, quando são utilizados pelos acadêmicos na construção do trabalho de conclusão de curso e pela professora na atualização dos conteúdos de disciplinas afins, garantindo a indissociabilidade entre a atividade de extensão com o ensino e a pesquisa. Os indivíduos buscam a avaliação postural relatando a credibilidade pela Instituição onde é oferecida, pela necessidade de investigação de alguma dor ou pelo interesse em autoconhecimento para prevenção, melhora do desempenho em alguma modalidade esportiva ou melhora no aspecto da estética corporal. De forma geral, em cada edição do projeto são avaliados 80 indivíduos. No 1º semestre de 2019 foram avaliados 41 indivíduos, dos quais: 4 apresentaram dor cervical, 12 dor lombar, 8 ambas, 19 outras dores, e 56 apresentaram algum tipo de alteração postural na coluna e 18 na posição da cabeça. A interdisciplinaridade do projeto é garantida com a qualidade do laudo

postural, que pode ser entregue a qualquer profissional da saúde, ou ainda quando encaminhamos os indivíduos que necessitam de acompanhamento para os projetos de extensão ?Educação Postural para a Comunidade? ou ?Pilates para a Comunidade?, bem como para projetos de pesquisa afins.