

161

A POSTURA DINÂMICA NA ESCOLA POSTURAL DA ESEF/UFRGS. *Aline Constanza, Elisandra Campos, Marina Hardt, Jorge Luiz de Souza* (Departamento de Ginástica e Recreação, Escola de Educação Física, UFRGS)

A postura humana bípede sofre constantes adaptações, influenciadas pelas forças que agem sobre o corpo. Tais adaptações podem modificar o comprimento dos músculos, provocar más atitudes e desvios corporais, podendo interferir na qualidade dos movimentos e na postura diária. Considerando que o programa da Escola Postural da UFRGS oferece alternativas para a identificação, análise e educação da postura corporal adotada nas atividades diárias, a meta principal desta investigação é verificar se os participantes desta Escola Postural apresentarão melhoras na postura adotada nas Atividades de Vida Diárias. Esta pesquisa é de caráter pré-experimental e foi aplicada a um grupo de 21 participantes, sendo 7 homens e 14 mulheres, entre 30 e 60 anos de idade. Esse grupo participou do programa Escola Postural, adaptado de Souza (1995), de 22 aulas, realizado duas vezes por semana, com duração de 90 minutos cada. Os instrumentos utilizados para avaliação pré e pós-teste, foram: (1) Questionário sobre as Atividades de Vida Diária (Souza, 1995); e (2) Filmagem da postura dinâmica através de Vídeo (Souza & Rocha, 1999). Para tratamento estatístico foi utilizado o *Teste de Wilcoxon* e o índice de significância adotado foi $p < 0,05$. Os resultados da análise intra-grupos entre pré e pós-teste mostraram melhoras significativas na postura adotada nas Atividades de Vida Diárias.