

RESUMO

O Projeto de Extensão “Escola Postural para Terceira Idade” utiliza como base a metodologia das Escolas Posturais e foi implantado, na grade de atividades do Centro de Estudos do Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI), em 2012. O CELARI é um projeto de extensão da ESEF/UFRGS que teve início em 1999 com o objetivo de promover a saúde de pessoas acima de 50 anos a partir da prática regular e sistemática de atividades físicas. Com o objetivo de complementar as atividades do CELARI, oferecendo aos participantes uma oficina de caráter educativo, foi criada, no ano passado, a Escola Postural para a Terceira Idade que visa conscientizar essa população sobre a importância dos cuidados posturais para a manutenção da saúde cineticofuncional e prevenção de lesões e alterações musculoesqueléticas. O projeto estimula o autocuidado durante a execução de atividades de vida diária (AVDs) a partir de um conhecimento teórico sobre anatomia, mecânica corporal, ergonomia e aspectos que influenciam a postura corporal e um conhecimento prático sobre as maneiras adequadas de executar AVDs. Ele também proporciona a prática de exercícios que instiguem a percepção corporal e o relaxamento. O projeto é desenvolvido em 15 encontros que ocorrem uma vez por semana com duração de 1h e 30 minutos, sendo 45 minutos reservados às atividades teóricas e 45 minutos às atividades práticas. A cada aula são abordados temas específicos relacionados à postura corporal, tais como (1) aspectos biológicos, socioculturais e psicológicos que influenciam a postura, (2) noções de anatomia sobre os segmentos corporais e os movimentos articulares, (3) posturas adequadas ao dormir, permanecer em pé e pegar objetos no solo e (4) a importância da respiração para um bom funcionamento do organismo. São escolhidos exercícios específicos para cada aula relacionados ao tema desenvolvido, sendo que os mesmos variam de acordo com o grupo, levando-se em consideração as limitações e necessidades dos alunos. Durante as aulas, os participantes são convidados a utilizar mais conscientemente seu corpo, pensar melhor acerca de seus movimentos, suas possibilidades e limitações. As aulas são ministradas por graduandos do curso de Educação Física e Fisioterapia, bolsistas do projeto, com a ajuda da equipe do CELARI. É essencial a troca de conhecimentos entre professores e alunos possibilitando que cada aula seja construída de maneira coletiva, ao passo em que todos podem e devem interagir e dividir suas experiências. Pode-se perceber que os participantes desenvolvem a melhora da acuidade perceptiva, um maior conhecimento sobre si mesmo e a diminuição de tensões musculares, compreendendo esses como fatores importantes para a aquisição de uma postura adequada nas diferentes atividades do cotidiano. Conclui-se que esse projeto contribui para a promoção da

saúde e prevenção de problemas decorrentes da postura inadequada durante a execução de AVDs, como as dores musculoesqueléticas e as sobrecargas articulares. Evidencia-se a importância desse programa como atividade complementar no CELARI através da observação e dos relatos dos participantes que destacam uma melhora do bem estar físico e mental, bem como uma maior estabilidade postural. Assim, em conjunto com as demais atividades praticadas, a Escola Postural interfere na capacidade funcional e qualidade de vida dessa população de maneira positiva. Da mesma forma, é interessante e importante que os estudantes da graduação vivenciem essas experiências, pois através de projetos como esse se faz possível a aplicação dos conteúdos teóricos aprendidos no ambiente acadêmico, aproximando-os da prática profissional não só no âmbito da reabilitação mas também da prevenção e promoção de saúde.