

152

EFETIVIDADE DA ESCOLA POSTURAL DA ESEF/UFRGS NO COMBATE A DOR NAS COSTAS E NA MELHORA DA POSTURA CORPORAL. *Lara Gaya, Márcia M. Alves, Cíntia S. Brino, Luciana M. Reis, Adriane Vieira, Jorge Luiz de Souza* (Departamento de Ginástica e Recreação, Escola de Educação Física, UFRGS)

O número de pessoas com dores nas costas é alarmante nos países industriais. Esse número varia de país para país. Estas dores estão associadas à má postura corporal, a falta de atividade física, ao pouco e mau uso do corpo no trabalho e nas atividades diárias, e a fatores psicossomáticos. Isso pode gerar contraturas e enfraquecimentos musculares, bem como perda da mobilidade articular. A criação de Escolas Posturais Preventivas surge como uma alternativa que pode contribuir para a diminuição deste problema. As Escolas Posturais estão voltadas não só para a correção e manutenção da postura corporal, como também para o aprendizado das atividades de vida diária (AVDS). A meta principal desta investigação é verificar se os participantes da Escola Postural oferecida pela Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul terão uma diminuição da dor nas costas, e melhora da postura corporal nas atividades de vida diária. Esta pesquisa tem caráter descritivo e foi aplicada a um grupo composto por doze adultos, com mais de trinta anos e com dores nas costas. Este grupo participou de um programa teórico - prático, de vinte e quatro aulas, realizado duas vezes por semana, com duração de sessenta minutos à aula. Este programa foi adaptado do trabalho de Souza (1995). Para a avaliação foram utilizados questionários, memorial descritivo e observações de aula. Os questionários foram preenchidos no início e final da Escola Postural e os memoriais e observações, no decorrer da mesma. No momento encerramos a fase de coleta de dados e iniciamos a análise dos resultados.