

INFLUÊNCIA DO PROJETO DE ORIENTAÇÃO E REEDUCAÇÃO POSTURAL EM GRUPO NO EQUILÍBRIO E FLEXIBILIDADE

Introdução: O equilíbrio postural permite ao indivíduo manter o sistema músculo esquelético em uma posição estática eficaz e controlar uma postura eficiente, quando em movimento; sendo assim, essencial para o funcionamento eficaz das atividades cotidianas¹. O projeto de orientação e reequilíbrio postural em grupo foi criado em função de uma demanda reprimida do SUS no Centro de Estudos e Atendimentos em Fisioterapia e Reabilitação (CEAFIR) da FCT-UNESP- Campus de Presidente Prudente e vem sendo desenvolvido desde 2007. O tratamento postural global em grupo tem como objetivo: promover a reeducação respiratória, orientar os maus hábitos posturais, aumentar a flexibilidade muscular, fortalecimento, equilíbrio, coordenação e conscientização corporal. Além de minimizar os vícios posturais e reeducar o indivíduo em relação ao conhecimento de seu corpo, por ser em grupo, vem de encontro à dinâmica de socialização com outros indivíduos que não são do seu convívio diário, trazendo um bem estar, por meio da realização da prática de atividade física². **Objetivo:** Avaliar a influência de um programa de orientação e reequilíbrio postural em grupo no equilíbrio e flexibilidade de seus participantes. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal composto de 10 participantes com idade média de 56 ± 19 anos, de ambos os sexos que realizam regularmente o programa de orientação e reequilíbrio em grupo. Para a avaliação do equilíbrio dinâmico e mobilidade funcional foi utilizado o teste Timed Up And Go (TUG), o qual é uma medida composta que envolve velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico, com o objetivo de avaliar mobilidade funcional em atividades cotidianas³. Para mensurar a flexibilidade foi utilizado o teste linear do Banco de Wells. **Resultados:** A avaliação da mobilidade funcional verificou que a média do tempo de execução dos participantes foi de $6,19s \pm 1,2$. Já a flexibilidade avaliada pelo teste do Banco de Wells, com valor médio de $29,15 \text{ cm} \pm 11,7$. Os resultados demonstraram que 100% dos participantes apresentam boa mobilidade funcional e equilíbrio dinâmico dentro da normalidade, diminuindo dessa forma risco de quedas. Com relação à flexibilidade, 70% dos participantes apresentaram boa flexibilidade da cadeia posterior⁴. **Conclusão:** O programa de orientação e reequilíbrio postural em grupo beneficia seus participantes em relação à mobilidade funcional, a flexibilidade além de contribuir para o equilíbrio dinâmico. A atividade física constante melhora a flexibilidade da coluna lombar, mensurada a partir da flexão anterior de tronco. Esses benefícios geram modificações positivas na qualidade de vida desses indivíduos, favorecendo o desempenho das atividades de vida diária e possibilitando movimentos sem restrições e sem dor, minimizando o risco de lesões.

Palavras-chave: Alongamento; Flexibilidade; Equilíbrio; Orientação postural; Mobilidade funcional.

Referências:

1. MANTOVANI, F. A. *et al.* Análise do efeito de um programa de exercício sobre as medidas da cifose e lordose em pacientes com escoliose idiopática. **Colloquium Vitae**, v. 3, n. Especial, jul.–dez., 2011.
2. HASHIMOTO, B. *et al.* Análise da postura de participantes de um programa postural em grupo. **Revista Eletrônica de Fisioterapia da FCT/UNESP**, v.1, n.1, 2009.
3. PODSIADLO D, RICHARDSON S. The Time “Up & Go”: A Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 39, n. 2, p. 142-148, 1991.
4. RIBEIRO, C. C. A. *et al.* Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum**, v.12, n. 6, p. 415-421, 2010.