

## **0909 - EFEITOS DO PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E REEQUILÍBRIO POSTURAL EM GRUPO NA FLEXIBILIDADE MUSCULAR**

- Vanessa Tiemi Haro (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Aline Yoshie Aoyama (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), André Augusto Baldacin Garçon (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Ariane Pavia (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Célia Aparecida Stellutti Pachioni (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Dalva Minonroze Albuquerque Ferreira (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Giovana Dessoti Tumolo (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - tiemiharo@gmail.com.

**Introdução:** A flexibilidade muscular é a capacidade física responsável pela execução de um movimento numa amplitude máxima (INGRAHAM,2003) por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites fisiológicos, sem o risco de ocorrerem lesões (DANTAS,1999). Esta capacidade está, relacionada aos hábitos posturais, elasticidade dos músculos e plasticidade dos estabilizadores estáticos (PATE,1995). Segundo, Sacco, et al, a atividade profissional influencia na flexibilidade, como demonstrado no estudo onde comprovaram que mulheres que trabalham predominantemente na posição sentada apresentam menor flexibilidade global da cadeia posterior quando comparadas com as que realizam um trabalho fisicamente ativo que exige flexão cíclica do tronco. Outro estudo (CAETANO 2010) relatou que acadêmicos com hábitos diários na posição sentada reforçavam compensações e vícios de postura devido a alteração da propriocepção e que a intervenção por meio de exercícios que estimulavam a propriocepção e auto alongamento apresentava melhora sobre o esquema postural. **Objetivos:** Verificar se as atividades do programa de orientação e reequilíbrio postural em grupo alteram a flexibilidade muscular. **Métodos:** O estudo foi composto por participantes de ambos os sexos, com idade média de  $56 \pm 19$  anos. Os exercícios respiratórios, alongamentos de cadeias musculares e conscientização corporal pelo toque, volume, e peso do corpo foram aplicados duas vezes por semana por 1 hora. O instrumento utilizado para avaliar a flexibilidade muscular foi o teste sentar e alcançar que utiliza o banco de Wells da marca Sanny®. O participante é posicionado sentado numa superfície sólida com a planta dos pés em total contato com a face anterior do banco e com os joelhos estendidos e o quadril flexionado. Posteriormente ao posicionamento foi orientado que ele empurrasse o escalímetro ao máximo possível realizando a flexão do tronco. A avaliação ocorreu no início e no final de 15 aulas do programa de orientação e reequilíbrio postural em grupo. **Resultados:** Comparando as avaliações, inicial e final observamos que 75% dos participantes obtiveram melhora na flexibilidade muscular com ganho médio de 57,4 cm no teste sentar e alcançar e somente 25% dos participantes apresentaram diminuição de 7,33 cm no teste. Portanto, pudemos constatar que as atividades físicas musculares do programa de orientação e reequilíbrio postural em grupo melhoraram a flexibilidade muscular da maioria dos seus participantes. **Palavras Chaves:** Flexibilidade muscular; postura; consciência corporal