

A EFICÁCIA DO RPG EM ALTERAÇÕES POSTURAIS DE ADOLESCENTES EM IDADE ESCOLAR

EVANDRO SOUZA DA COSTA ¹

MARIANNY STAFENES MEDEIROS DE SOUSA ²

RESUMO

A Reeducação Postural Global trata-se de um método criado por Philippe Souchart, onde o mesmo usou conhecimentos nas áreas de anatomia, fisiologia e biomecânica, além de diversas outras terapias. Um dos princípios da RPG é o das cadeias musculares, ideia criada por François Mézières. A RPG tem oito posturas que trabalham o corpo todo simultaneamente, as posturas nada mais são que movimentos lentos, graduais e progressivos. O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia do RPG (Reeducação Postural Global) na melhora da postura de adolescentes em idade escolar. Tratou-se de um estudo de caso, do tipo exploratório e descritivo com abordagem quantitativa, realizado em uma clínica de João Pessoa, nos meses de abril a junho do ano de 2012, onde a amostra da nossa pesquisa foram um total de 12 pacientes com idade de 12 a 18 anos que possuam alterações posturais, os mesmos foram submetidos a uma avaliação postural, através de inspeção estética em visão anterior, posterior e lateral, onde também foi feita a utilização de fotos para melhor visualização dos resultados, foram realizadas sessões semanais com duração de 50 minutos de duração, onde foi escolhido para estes pacientes 3 posturas, terminado o período de sessões foi feita uma nova avaliação para obtenção dos resultados. Foi observado na avaliação que os sujeitos da pesquisa apresentavam protrusão da cabeça, hipercifose dorsal, hiperlordose lombar, protrusão da musculatura abdominal, rotação interna do ombro, protusão das escápulas, encurtamento da musculatura dos isquios tibiais e encurtamento dos pelvotrocanterianos, onde depois de realizado as sessões foi constatado uma melhora significativa nessas alterações, obtidas através de uma nova avaliação e uso de novas fotografias. O RPG trata-se de uma técnica extremamente eficaz para se trabalhar as alterações posturais, visto que em poucas sessões se obteve melhora na consciência corporal

como também da postura, flexibilidade e estabilidade articular. Sugere-se que novos estudos sejam feitos nessa área com uma amostra maior a fim de ratificar os resultados obtidos com esse estudo.

Palavras-chave: POSTURA, AVALIAÇÃO, ADOLESCENTE.

¹ ASSOCIAÇÃO PARAIBANA DE ENSINO RENOVADO, evandro_faustino@hotmail.;

² ASSOCIAÇÃO PARAIBANA DE ENSINO RENOVADO - ASPER, marianny_stafenes@hotmail;