

0907 - EFEITOS DE UM PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO E REEQUILÍBRIO POSTURAL EM GRUPO NO EQUILÍBRIO ESTÁTICO

- Aline Yoshie Aoyama (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Vanessa Tiemi Haro (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Ariane Pavia (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), André Augusto Baldacin Garçon (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Giovana Dessoti Tumolo (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) - yoshie_a@hotmail.com.

Introdução: O equilíbrio corporal é um processo complexo envolvendo recepção e integração de estímulos sensoriais, o planejamento e a execução de movimentos para controlar o centro de gravidade sobre a base de suporte, sendo realizado pelo sistema de controle postural, que integra informações do sistema vestibular, dos receptores visuais e do sistema somatosensorial (ALISSON; FULLER, 2004; AIKAWA; BRACCIALLI; PADULA, 2006). A mobilidade do tornozelo influencia o equilíbrio, isto é, quanto maior a movimentação do tornozelo maior a capacidade do indivíduo se manter em equilíbrio (VANDERVOORT, 1999). Além disso, a força muscular também afeta o equilíbrio (SCHLICHT et al., 2001). Os exercícios de alongamento têm como principal objetivo proporcionar maior flexibilidade a qual, segundo Brandy et al., 1994, é a habilidade de um músculo aumentar seu comprimento, possibilitando a uma ou mais articulações, em seqüência, se moverem em uma determinada amplitude de movimento. **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi verificar o equilíbrio estático em participantes de um Programa de Orientação e Reequilíbrio Postural em Grupo (PORPOG) antes e após 15 aulas do programa. **Métodos:** Participaram do estudo sujeitos de ambos os sexos com idade média de $42,4 \pm 14,58$ anos. As aulas foram aplicadas duas vezes por semana por uma hora, que constava de alongamentos, exercícios respiratórios e conscientização corporal pelo toque, volume, e peso das partes do corpo. As avaliações inicial e final do equilíbrio estático foram realizadas através do teste de Apoio Unipodal (BOHANNON, 1994). O teste consistiu em solicitar ao paciente colocasse as mãos na cintura e elevasse uma dos membros inferiores (escolhida pelo próprio sujeito) flexionando o joelho. O tempo foi marcado com um cronômetro, até chegar a um máximo de trinta segundos ou até que o indivíduo se desequilibrasse, o teste foi repetido com o membro inferior oposto. **Resultados:** O estudo mostrou que a maioria dos participantes (83,34%) atingiu tempo máximo no teste de Apoio Unipodal inicial e ao teste final mantiveram o tempo máximo do equilíbrio estático. Os sujeitos que não atingiram o tempo máximo inicial (16,66%) no teste de Apoio Unipodal obtiveram melhora no desempenho, ou seja, as oscilações do equilíbrio estático foram menos intensas após as 15 aulas do programa de orientação e reequilíbrio postural em grupo, mostrando que as atividades físicas musculares levam a melhora do equilíbrio estático. PALAVRAS CHAVES: Postura, equilíbrio estático, alongamento.