

Efeitos da Reeducação Postural Global na correção postural

Effects of Global Postural Reeducation on postural correction

Ângela Perpétua Santos Sousa¹, Henrique Eduardo Maia Alves²

¹Graduando em bacharel em Fisioterapia no Centro Universitário Luterano de Palma
CEULP/ULBA Palmas - TO, Brasil. E-mail: angela_perpetua@hotmail.com.

²Fisioterapeuta Professor do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de
Palmas. Mestrado em Fisioterapia. Palmas – TO, Brasil. E-mail:
henriquemaia@ceulp.edu.br.

Endereço para correspondência: Ângela Perpétua Santos Sousa. Quadra 605 sul,
alameda 16, Lote 03, Plano Diretor Sul, Cep: 77016456, Palmas -Tocantins. Telefone:
(63) 981021867. e-mail: angela_perpetua@hotmail.com.

RESUMO

Introdução: A Reeducação Postural Global (RPG) promove melhora nas alterações posturais. **Objetivo:** Analisar os efeitos da RPG na melhora postural. **Material e métodos:** Pesquisa de revisão sistemática de natureza qualitativa. O material para análise foi obtido através de bancos de dados SCIELLO (Scientific Eletronic Library Online), PudMed e LILLACS. Para a análise dos dados da revisão sistemática foi utilizada o fluxograma PRISMA 2009. Os critérios de inclusão e exclusão de dados, foram publicações divulgadas nos últimos dez anos ou anteriores que sejam relevantes, publicações em português, inglês e espanhol, estudos que estejam relacionados ao tema e estudos que esteja disponível gratuitamente nas bases de dados. **Resultados:** Foram analisados 13 artigos onde os resultados obtidos na pesquisa demonstram que a RPG foi eficaz na melhora postural e alívio da dor. **Conclusão:** Os estudos apontam que o método RPG promove resultados positivos na melhora da postura, além de reduzir a dor, e comparados a outros métodos promove resultados melhores ou similares.

Descritores: Reeducação Postural Global, postura e revisão sistemática.

ABSTRACT

Introduction: Global Postural Reeducation (RPG) improves postural changes. **Objective:** To analyze the effects of RPG on postural improvement. **Material and methods:** Qualitative systematic review research. The material for analysis was obtained through SCIELLO (Scientific Electronic Library Online), PudMed and LILLACS databases. For the analysis of the systematic review data, the PRISMA 2009 flowchart was used. The criteria for inclusion and exclusion of data were publications published in the last ten years or earlier that are relevant, publications in Portuguese, English and Spanish, studies that are related to the theme and studies that is freely available in the databases. **Results:** 13 articles were analyzed in which the results obtained in the research demonstrate that GPR was effective in improving posture and relieving pain. **Conclusion:** Studies show that the RPG method promotes positive results in improving posture, in addition to reducing pain, and compared to other methods it promotes better or similar results.

Descriptors: Global Postural Reeducation, posture and systematic review.

INTRODUÇÃO

A postura corporal consiste em um conjunto de músculos que com sua força de contração atua compensando o efeito da gravidade sobre o corpo e junto garante uma posição ereta proporcionando a sustentação antigravitacional de um corpo ou segmento corporal, além disso atua na sustentação, manutenção da consciência têmporo-espacial. Esse conjunto de músculos juntos com os ossos e articulação da coluna vertebral são responsáveis pela postura correta e são responsáveis por um adequado movimento corporal.¹

Os ossos e os músculos são responsáveis pelo equilíbrio organização e coordenação da postura, porém o uso incorreto dessas estruturas pode oferecer potencial para deformar as estruturas corporais resultando em uma sobrecarga ao corpo gerando lesões musculares, o corpo a todo momento adota posturas inconscientemente afim de obter conforto no decorrer das atividades diárias. As atividades que geram esforço das estruturas do corpo podem causar sobrecargas desencadeando lesões por exceder os limites suportados no corpo do indivíduo, dando origem as alterações posturais e dores musculoesqueléticas.

Para estar em uma boa postura é necessário que os sistemas neurais e músculo esqueléticos estejam em equilíbrio. Os problemas posturais tem se tornado problema de saúde pública pois atinge uma grande quantidade da população gerando incapacidades que podem restringir as atividades diária. As queixas álgicas decorrentes das alterações posturais são: dor crônica, fadiga, sensibilidade muscular, ruídos e limitações de movimento.³

A Reeducação Postural Global (RPG), é uma técnica criada pelo fisioterapeuta francês Philippe Souchard, após estudar a biomecânica corporal, a técnica tem como princípio melhorar as alterações musculo esqueléticas. A RPG baseia em um tratamento corporal ativo onde o paciente é colocado em determinadas posturas que serão realizados reajuste destas posturas, para reorganização dos segmentos corporais para manter o equilíbrio mecânico postural.⁴

Dentre as técnicas fisioterapêuticas para promover melhora postural a RPG atua não só promovendo consciência postural, mas previne sobrecargas e diminui dores na coluna, o método busca tratar as alterações algicas e posturais através do entendimento das cadeias musculares posturais e de alongamento muscular ativo tratando o indivíduo de forma global.⁵

O Método além de proporcionar alongamento de vários grupos musculares ao mesmo tempo, pode auxiliar no fortalecimento muscular, melhora de dores, consciência corporal e biomecânica corporal, portanto é muito indicado no tratamento de alterações posturais pois são utilizadas posturas estáticas alongando globalmente o corpo de forma ativa promovendo contrações musculares, aumento da flexibilidade, equilíbrio corporal por meio de alongamentos, contração muscular e consciência corporal.⁶

As posturas do RPG foram assim caracterizadas: rã no chão braços abertos e fechados, rã no ar braços abertos e fechados, e em pé contra parede e em pé no centro, posturas sentadas e posturas em pé com inclinação anterior.⁷

A RPG pode ser utilizado nas disfunções osteomusculares com o intuito de equilibrar a biomecânica corporal, correção postural melhorando assim a função das estruturas do corpo, pelo alongamento e contração que atua nas sobrecargas do corpo, trazendo para mais próximos do equilíbrio, sendo o objetivo reestruturar as cadeias musculares aumento da força e potência muscular.⁸

É um método de avaliação e tratamento de diversas alterações posturais através de suas posturas globais, que trata as cadeias musculares alteradas por encurtamentos, promovendo um efeito proprioceptivo sobre a postura. A RPG tem o benefício de tratar o indivíduo e não a patologia, e por consequência promove relaxamento de suas cadeias tensionadas, melhora respiratório e reequilíbrio de tônus postural.⁹

O RPG além de promover melhoras nas alterações posturais, flexibilidade, amplitude de movimento e força muscular, possui benefícios na redução da intensidade da dor, dentre elas dores na coluna. Em um estudo comparativo utilizando o RPG e isostretching foram realizadas 12 sessões em pacientes com dor lombar não específica,

após o tratamento foi possível verificar melhora na intensidade da dor, flexibilidade e força muscular em ambos os métodos.¹⁰

Diante análise de estudos relacionados ao tema o presente estudo analisou os efeitos da Reeducação Postural Global na melhora das alterações posturais.

MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa em questão, tratou-se de uma revisão sistemática de natureza qualitativa, tendo como objetivo verificar os Efeitos da Reeducação Postural Global na correção postural. A identificação dos artigos foi realizada através dos bancos de dados da SCIELLO (Scientific Electronic Library Online), PudMed, LILLACS, utilizando-se as seguintes palavras chaves: Reeducação Postural Global, postura e revisão sistemática.

O projeto foi elaborado seguindo as etapas englobadas no fluxograma PRISMA 2009 (Figura 1). Os critérios de inclusão foram baseados apenas nas publicações divulgadas nos últimos dez anos, ou anteriores, que apresentavam relevância, envolvendo a seleção de todos os artigos na língua portuguesa, inglesa e espanhola, em que os estudos estavam relacionados ao tema e disponíveis gratuitamente nas bases de dados.

Foram excluídos os estudos que não explicavam de maneira clara sua metodologia, o número de sessões, posturas utilizadas, grau de correção postural e o quanto a dor diminuiu. As variáveis envolvem os seguintes critérios idade, sexo, gravidade da disfunção postural, dor e profissão. O projeto foi desenvolvido conforme a resolução 466/2012, em que cujas informações foram obtidas em materiais já publicados e disponibilizados na literatura.

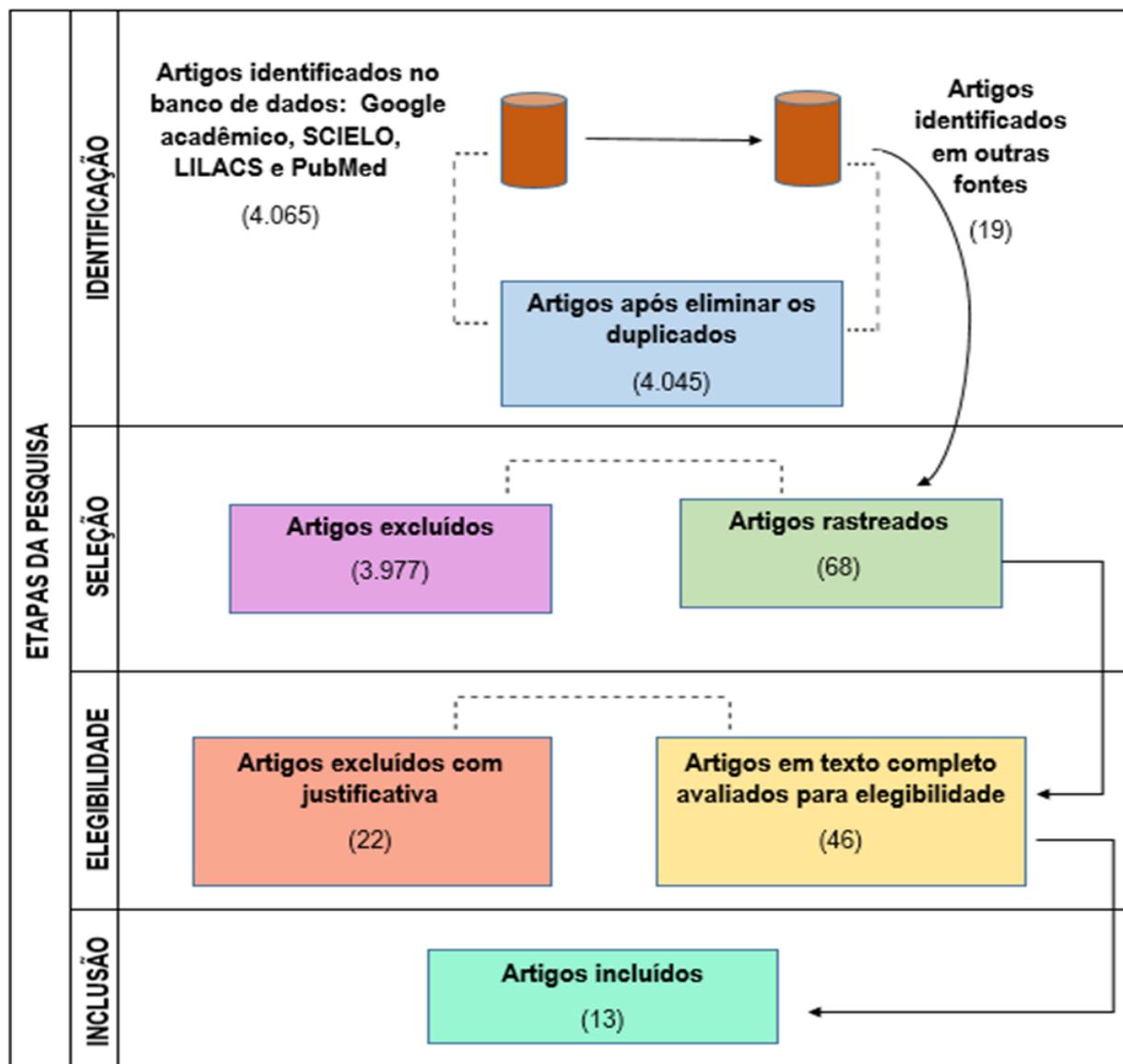


Figura 1 Fluxograma do processo da pesquisa, PRISMA 2009.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 Estudos que utilizaram a RPG na melhora da postura e dor.

Autor /ano	N° de sessão/ tempo	Objetivos	Resultados
JUNIOR e TOMAZ, 2008.	5 sessões seguidas.	Efeitos do método RPG/RFL no reequilíbrio muscular e na correção Postural.	Os músculos reequilibraram com melhora de 14,92%
SAMOYADEM, 2014	16 sessões, tempo de 40 minutos utilizando 2 posturas por sessão.	Avaliar o efeito do RPG na melhora da curva escoliose.	Antes era o ângulo de Cobb era 14,4° pós tratamento foi para 12,0° com uma diminuição de 17,14% na curva da escoliose.
TOLEDO et al., 2011.	24 sessões tratados 2 vezes na semana por 12 semanas, sessão durou entre 25 a 30 minutos.	Efeitos do RPG no ângulo de Cobb de escolares com escoliose torácica não estrutural.	Ao comparar o ângulo da escoliose antes e após o tratamento, foi possível verificar que a média era de 15,10° e baixou para 9,80°.
TAVARES et al., 2016.	8 sessões com duração de 50 minutos.	Avaliar escoliose em adultos jovens portadores de deficiências visuais.	Após as 8 sessões não houve melhora estatisticamente significativas, a medida de ângulo de Cobb que antes era 8,91° baixou para 5,83°.
MOREIRA et al, 2017.	10 sessões com duração de 1 hora.	Verificar os efeitos agudos e de 10 sessões da RPG em paciente com hipercifose torácica.	Nos efeitos agudos houve melhora de 5° com média de 10,1% e após 10 sessões houve melhora de 4,9° com média de 9,1%.
ITOKAZU et al., 2011.	8 sessões com tempo de 1 hora.	Usar a RPG na redução do grau de cifose torácica em 2 idosas.	A RPG foi eficaz com diminuição do grau de cifose de ambas. Voluntaria 1 reduziu 2° e voluntaria 2 reduziu 16°.

COMERLATO et al., 2013.	20 sessões com duração de 50 minutos.	Avaliar os efeitos da RPG sobre Cifose de Scheuermann	Após o tratamento o mesmo não apresentou melhoras da curvatura torácica permanecendo a mesma medida de Cobb inicial.
OLIVEIRA SILVA et al., 2016.	6 sessões com duração de 1 hora cada sessões.	Eficácia da RPG no tratamento de hiperlordose lombar.	Foi possível verificar diminuição da hiperlordose antes era de 87,2° baixou para 85,4°.
KUNAST et al., 2019.	4 sessões com duração de 40 minutos.	Avaliar os efeitos da RPG na intensidade dos sintomas álgicos e no equilíbrio postural em mulheres com cefaleia tensional.	Após o tratamento houve redução da dor de $6,8 \pm 1,3$ baixou para $3 \pm 0,6$ e o impacto da cefaleia era $58,8 \pm 5,2$ baixou para $47,3 \pm 6,0$.
SOARES et al., 2016	10 sessões de tratamento, 2 vezes por semana com duração de 40 minutos.	Comparar os efeitos da PEP e RPG sobre os níveis de dor e ADM em paciente com lombalgia crônica.	Após o estudo foi possível verificar tanto em PEP como na RPG tiveram resultados iguais: 99% de redução dos níveis de dor.
BONETTI et al., 2010.	Foi realizada 10 sessões, com duração de 1 hora.	Comparar a eficácia do RPG com SE em paciente com dor lombar persistente.	A RPG é eficaz no tratamento, de lombalgia persistente comparado ao SE, com redução de 30%.
CASTAGNOLI et al., 2015	15 sessões com duração de 60 minutos.	Verificar os efeitos da RPG a curto e longo prazo sobre a dor lombar crônica.	Dos dois grupos de tratamento ambos melhoraram a dor e função a curto prazo e apenas RPG com melhora após um ano.
ARMI et al., 2014	10 sessões com duração de 60 minutos.	Comparar a RPG e SE relacionado a dor no pescoço e qualidade de vida.	Ambos tiveram melhora, diferenciando apenas da qualidade de vida que houve uma melhora maior no grupo tratado com RPG.

A RPG tem tido relatos positivos tanto na prevenção como recuperação de disfunções musculoesquelético e redução do grau de escoliose. Durante a sessão são adotadas mais de uma postura que alonga os músculos por cadeias, e além disso a RPG busca por meio de estímulos proprioceptivos promover estabilidade das estruturas e conseqüentemente o equilíbrio das estruturas musculares, reduzindo as compensações posturais, causando melhora da postura, reduzindo os quadros álgicos, aumenta a flexibilidade, amplitude de movimento e força.¹¹

A Tabela 1 apresenta autores que comprovam a eficácia do método RPG na melhora das alterações posturais. Junior e Tomaz¹², realizaram um trabalho utilizando 5 sessões de RPG/RFL. No grupo tratado todos os músculos estudados se reequilibraram com melhora de 47,92% em todos os seguimentos e no grupo controle os músculos desequilibraram-se. Indicando-se que o RPG/RFL é eficaz no reequilíbrio neuro muscular.

Samoyedem et al.⁶, realizaram um estudo utilizando a RPG na melhora da escoliose idiopática com 16 sessões de tratamento com duração de 20 minutos. O ângulo de Cobb que antes era de 14,4° foi para 12,0°, com diminuição de 17,4%, demonstrando que a RPG foi eficaz para redução da curva da escoliose. Em outro estudo sobre o tratamento da RPG na escoliose torácica não estrutural foram divididos dois grupos, controle e tratamento, tratados com 16 sessões. Ao comparar o tratamento antes a após, foi possível verificar melhora da curvatura que antes era 15,10° baixou para 9,80°. ¹³ Ainda sobre a escoliose foi realizado um estudo em 6 pessoas portadores de deficiências visuais, onde foram submetidos a 8 sessões, após o tratamento foi possível verificar que apenas 4 das 6 pessoas reduziram o ângulo da escoliose, no pré-tratamento a medida de ângulo de Cobb era de 8,91° e pós-tratamento baixou para 5,83°, ou seja, a média não foi uniforme pois o ângulo de Cobb diminuiu em 4 dos 6 deficientes 66,6%, manteve em 1 16,6% e aumentou em outro 16,6%.¹⁴

Sobre a hipercurvatura torácica foi realizado um estudo no qual verificou o efeito agudo e efeito de 10 sessões. Os resultados demonstraram que o efeito agudo houve redução de 5° com média de 10,1% e os efeitos após 10 sessões a redução foi de 4,9°

com média de 9,1%, demonstrando que a RPG obtém uma redução considerável da curvatura torácica.⁹

No estudo de Itokazu et al.⁵ foi usando a RPG em duas idosas com hipercifose e variáveis respiratórias, o tratamento obteve 8 sessões com duração de 1 horas, após o tratamento houve redução do grau de cifose em ambas, destacando a voluntaria 2 que diminuiu em 16° melhorando 33,3% e a voluntaria 1 diminuiu 2° com melhora de 3,13%. Em outro estudo relacionado a Cifose de Shaeuermann não foi verificado melhora na curvatura torácica permanecendo a medida de Cobb igual, no mesmo foram realizadas 20 sessões de RPG em um paciente jovem com 16 anos, com diagnóstico da doença. Após o tratamento houve melhora na postura visível nas imagens fotográficas com isso é possível observar a necessidade de mais estudos referentes ao tema pois neste estudo demonstrou melhora visível, porém o ângulo de Cobb permaneceu o mesmo¹⁵.

Oliveira Silva et al.¹⁶, estudaram o efeito da RPG sobre hiperlordose lombar. Foram realizadas 6 sessões com duração de uma hora, após tratamento foi feita a reavaliação houve diminuição do ângulo da hiperlordose que era 87,2° e foi para 85,4°.

A RPG é baseada no alongamento de grupos musculares organizados em cadeias, sendo posicionado em posições específicas do por um certo período, e a todo momento sendo corrigido essas posições, e por meio dessas posturas estáticas promove uma redução das retrações das cadeias musculares, equilibrando as estruturas dos músculos reduzindo assim as compensações posturais. Diminui os desequilíbrios, favorecendo uma melhora postural, pois o método obtém resultados positivos pelo fato de tratar não só o local da disfunção, mas por tratar de forma global, ou seja, trata as causas e as consequências, trabalhando vários aspectos e juntos proporciona resultados satisfatórios.

Os resultados obtido no presente estudo mostra que a RPG apresenta redução significativa no ângulo da escoliose, isso porque o método trabalha no centro para as extremidades do corpo, envolvendo os músculos estáticos antigravitacionais que em conjunto estabelece o reequilíbrio muscular, além disso a RPG melhora esse reequilíbrio por meio do alongamento, contração muscular e consciência corporal promovido durante

os exercícios propostos, e a melhora das escoliose ocorre pelo princípio de que método traz de melhora das retrações dos músculos estáticos, corrigindo disfunções, acentuações de curvas através do alongamento global dos músculos estáticos. O método promove também estruturação óssea pois muitas alterações ósseas são desencadeadas por alterações musculares. Esses fatos podem explicar a melhora dos resultados obtidos.

Outra hipótese relevante a ser pontuada é a que a RPG trata as disfunções posturais através de um efeito proprioceptivo na postura do paciente, levando a um relaxamento da musculatura encurtada, reestabelecimento do equilíbrio e simetria corporal, resultante do alongamento da musculatura de tronco, redução da tensão muscular e melhora do equilíbrio neuromuscular.

As posturas utilizadas na RPG promovem não só alongamento de cadeias como também fortalecimento da musculatura dentre elas a musculatura do abdômen, que com isso promove melhora da hiperlordose lombar que ocorre devido fraqueza dessa musculatura, levando a um correto posicionamento da coluna, flexibilidade, força e melhora da consciência postural.

A RPG possui muitos benefícios na redução de quadros álgicos. Em um estudo foi utilizando 4 sessões de RPG para avaliar a intensidade dos sintomas álgicos e equilíbrio postural em 6 mulheres jovens com cefaleia tensional. Após as 4 sessões a RPG foi eficaz no alívio da dor e redução do impacto da cefaleia, onde na dor a média era $6,8 \pm 1,3$ baixou para $3 \pm 0,6$ e o impacto da cefaleia media era $58,5 \pm 5,2$ baixou para $47,3 \pm 6,0$.¹⁷

Estudos sobre a RPG na dor lombar, foi realizado um estudo comparando os efeitos do Programa Escola de Saúde (PEP) e RPG em pacientes com lombalgia crônica, após o tratamento de 10 sessões foi verificado que ambos os tratamentos obtiveram resultados significativos na redução da dor em 99%, demonstrando que a RPG e PEP promoveram uma redução do quadro álgico na coluna lombar.¹⁸ Bonetti et al.¹⁹, avaliaram a RPG comparado e Exercícios Segmentares (SE) na dor lombar persistente em 50 pacientes divididos em ambos os grupos, ao comparar os resultados dos dois grupos a médio e longo prazo, a RPG mostrou uma redução significativa na dor lombar comparado

ao SE com 30% de redução. Castagnoli et al.²⁰, em seu estudo, verificaram os efeitos da RPG comparado a fisioterapia padrão (PT) a curto e longo prazo sobre dor lombar crônica. Em ambos os grupos foram demonstradas melhorias no quesito dor e função a curto prazo pois teve uma melhora acima de 30% considerando uma diferença clinicamente significativa, e apenas a RPG foi associada com alívio de dor após um ano.

Armi et al.²¹ compararam a RPG com exercícios segmentares em paciente com dor no pescoço associado a dor cervical. Após o tratamento composto por 10 sessões, ambos os tratamentos tiveram melhora na extremidade superior do pescoço e dor, diferenciando apenas da qualidade de vida que houve uma melhora maior no grupo tratado com RPG.

A RPG tem em seus benefícios reduzir o excesso de tensão provocada pelos músculos, através do alongamento das cadeias de músculos encurtados promovendo uma descompressão que possibilita melhora da postura e alívio das dores, além disso seus exercícios produzem um relaxamento muscular que reduz a sensibilidade cervical e craniana e melhora da dor, isso explica a melhora em paciente com dor cervical e cefaleia. Outro motivo da melhora está relacionado aos alongamentos e contrações que promove um alinhamento da cabeça que devido a uma anteriorização de cabeça pode causar tensão e resistência da musculatura dessa região.

Pacientes com dor lombar podem se beneficiar da RPG, pois a técnica é eficaz no controle das compensações causadas pelas alterações biomecânicas, e a soma dos alongamentos globais e contrações estáticas resulta em um equilíbrio muscular e redução do quadro algico, e com isso produz adaptações neurais e armazenamento de novas informações. Esta redução do quadro algico está atribuída a estimulação sobre os músculos, redução das retrações e consciência corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Alguns estudos apontam que o método RPG obteve resultados positivos na melhora postural e alívio da dor, em outros demonstram resultados similares comparados a

outros métodos. Desse modo os trabalhos analisados no presente estudo mostra a efetividade da RPG, pois a maioria dos trabalhos demonstraram resultados positivos. A eficácia da técnica abre uma reflexão importante pois a RPG, por trazer essa globalidade em suas posturas promove além de melhora postural e alívio da dor, redução de lesões, consciência corporal e conseqüentemente melhora qualidade de vida e maior produção nas atividades diárias.

REFERÊNCIAS

- 1 Fonseca MPM, Cardoso F, Guimarães A. Fundamentos biomecânicos da postura e suas implicações na performance da flauta. *Per Musi*. 2015;(31):86–107.
- 2 Andrade FP, do Nascimento Navarro JH, Jorge LB, Gessinger CF. Análise das alterações posturais da coluna vertebral, dores musculoesqueléticas e função laboral em carteiros pedestres. *Sci Med (Porto Alegre)*. 2016;26(1):1–6.
- 3 Marianetti Fioco E, Donizetti Verri E, Bueno Zanella CA, Pereira Bidurin C, Marques Tonello MG. Relação do desequilíbrio postural com incapacidade cervical em pessoas com deficiência visual. *Rev Bras em Promoção da Saúde*. 2016;29(4):525–32.
- 4 Meire A, Almeida P De. O uso da reeducação postural global (RPG) no tratamento da hérnia da coluna cervical. 2003;1–12.
- 5 Itokazu C, Sotolani F, Ambrozini A, Navega M. Efeitos da Reeducação Postural Global na Hipercifose e nas Variáveis Respiratórias de Idosos Relato de Dois Casos. *Currículo Lattes*. 2011;3:38–42.
- 6 Samoyedem CP, Bruna, Ferla M, Comerlato T. Efectos de la técnica global de rehabilitación postural (RPG) en el tratamiento de adolescentes escoliosis idiopática- Estudio de caso. 2018;23–34. Available from: http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/1005_656.pdf
- 7 Rossi LP, Brandalize M, Gomes ARS. Efeito agudo da técnica de reeducação postural global na postura de mulheres com encurtamento da cadeia muscular anterior. *Fisioter em Mov*. 2011;24(2):255–63.
- 8 Cruvinel Cabral RM, de Freitas Filho GA, de Almeida Sesconetto R, Lima Mota Y, de Oliveira Pires F. Efeitos da reeducação postural global em desvios posturais e seus

benefícios nos sintomas de incontinência urinária de esforço. / Effects of the global postural reeducation on postural changes and symptoms of stress urinary incontinence. Rev Bras Ciência e Mov RBCM [Internet]. 2015;23(2):5–13. Available from: <http://0-search.ebscohost.com.library.ucc.ie/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=103735769&site=ehost-live>

9 Moreira LM, Sedrez JA, Noll M, Candotti CT. Efeitos Da Reeducação Postural Global (Rpg) Sobre a Hipercifose Torácica: Um Estudo De Caso Tt - Effects of Global Posture Re-Education (Gpr) on Thoracic Hyperkyphosis: a Case Study. Arq ciências saúde UNIPAR [Internet]. 2017;21(2):113–7. Available from: <http://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/6043>

10 Guastala FAM, Guerini MH, Klein PF, Leite VC, Cappellazzo R, Facci LM. Effect of global postural re-education and isostretching in patients with nonspecific chronic low back pain: a randomized clinical trial. Fisioter em Mov. 2016;29(3):515–25.

11 Access O, Souza FL De, Ramallo BT, Laranjeira IP, Navarro F. Tratamiento para escoliose pelo metodo de reeducação postural global (RPG) em deficientes visuais totais: série de casos. Sci Med (Porto Alegre). 2016;26(4):130–6.

12 Junior JRV, Tomaz C. Efeitos da reeducação postural global pelo método RPG / RFL na correção postural e no reequilíbrio muscular. Fisioter em Mov. 2008;21(3):127–37.

13 Toledo PCV, Mello DB de, Araújo ME, Daoud R, Dantas EHM. Efeitos da Reeducação Postural Global em escolares com escoliose. Fisioter e Pesqui. 2011;18(4):329–34.

14 Temperly KS, Yaegashi CH, Silva AML NE. Scientia Medica. Sci Me. 2016;26(4):130–6.

15 Comerlato T, Scanegatta S, Rosset D. Efeitos do método de Reeducação Postural Global (RPG) no tratamento da cifose de scheuermann. Rev FisiSenectus. 2013;1(2):10.

16 Oliveira Silva A, Lopes de Oliveira F, Geraldo Alves A, Santos Nogueira M, Henrique de Faria Valente P, Lino de Souza E, et al. Efeito Da Técnica Reeducação Postural Global (Rpg) No Tratamento De Pacientes Com Hiperlordose Lombar: Um Estudo De Caso 1 Effect of Technical Global Posture Reeducation (Gpr) in the Treatment of Patients With Lumbar Hyperlordosis: a Case Study. 2016;(1):101–73. Available from: <http://faculadademontesbelos.com.br/wp-content/uploads/2017/11/215-795-1-PB.pdf>

17 Rickli H, Martins F, Sc M. Efeitos da reeducação postural global na intensidade dos sintomas álgicos e equilíbrio postural em mulheres jovens com cefaleia do tipo tensional Effects of global posture reeducation on pain and postural balance in young women with tension-type headache. 2019;20(6):752–60.

18 Soares P, Cabral V, Mendes M, Vieira R, Avolio G, Gomes De Souza Vale R. Efeitos do Programa Escola de Postura e Reeducação Postural Global sobre a amplitude de movimento e níveis de dor em pacientes com lombalgia crônica. *Rev Andaluza Med del Deport* [Internet]. 2016;9(1):23–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.02.005>

19 Bonetti F, Curti S, Mattioli S, Mugnai R, Vanti C, Violante FS, et al. Effectiveness of a “Global Postural Reeducação” program for persistent Low Back Pain: A non-randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord*. 2010;11.

20 Castagnoli C, Cecchi F, Del Canto A, Paperini A, Boni R, Pasquini G, et al. Effects in short and long term of global postural reeducação (GPR) on chronic low back pain: A controlled study with one-year follow-up. *Sci World J*. 2015;2015:8.

21 De Amorim CSM, Gracitelli MEC, Marques AP, Dos Santos Alves VL. Effectiveness of global postural reeducação compared to segmental exercises on function, pain, and quality of life of patients with scapular dyskinesia associated with neck pain: A preliminary clinical trial. *J Manipulative Physiol Ther* [Internet]. 2014;37(6):441–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jmpt.2013.08.011>