Muita gente fala em treino proprioceptivo, ou trabalho de propriocepção ou simplesmente propriocepção. Mas afinal o que é isto, ou em que é que isto consiste?

A proprioceptividade pode ser definida como um sistema funcional de regulação que faz apelo aos aspectos sensório-perceptivo-motores. Desta forma é preciso ter em conta os aspectos de programação, de controlo, de execução, de esquema corporal, de experiência, de aprendizagem, de contextos, de ambiente e toda a envolvência do dia-a-dia. Sabendo-se que toda a actividade gestual está sob dependência de programas motores inatos ou adquiridos por aprendizagem. O controlo destes programas é assegurado pelas aferências sensoriais que agem como os sinais detectores de erros. A perda, mesmo transitória destas aferências, devido a uma lesão do aparelho locomotor (seja ela de qualquer tipo), perturba este frágil equilíbrio, provocando um desequilíbrio.

Apesar de haver lesões e por conseguinte alteração deste processo ou alteração do gesto motor, existem outros processos capazes de reorganizar o gesto motor. Daqui surge o termo reprogramação sensório-motora.

Pode consultar o artigo completo aqui .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui .