



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
CIEP 165 – BRIGADEIRO SÉRGIO CARVALHO  
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROFESSOR: UBIRAJA DE ALMEIDA**

## **Postura**

Sempre ouvimos falar que é importante ter uma boa postura. Mas, afinal, o que isto quer dizer na prática? Ter uma boa postura significa manter as curvaturas fisiológicas da coluna vertebral equilibradas, de forma que não cansem a musculatura. O ideal é encontrarmos o nosso "ponto de equilíbrio" através da consciência corporal, que obtemos exercícios específicos de alongamento e força.

### **Como melhorar a postura**

Uma má postura pode ser alterada com o fortalecimento da musculatura, alongamentos, avaliações posturais e autocontrole. Um bom alinhamento corporal é importante para prevenir dores, desconforto e lesões. Porém, é importante sabermos que dores nas costas nem sempre são decorrentes de desvios posturais. Muitas vezes elas podem resultar de tensões musculares que surgem em função de posturas incorretas, excesso de peso, falta de atividade física e/ou falta de força em determinados grupos musculares.

### **Atividades da Vida Diária**

#### **Levantar da cama**

Ao levantar da cama procure sempre estar com o quadril e pernas flexionados em um ângulo de 90º na borda da cama. Tente erguer o tronco com o auxílio das mãos sem desfazer as flexões de quadril e pernas.

#### **Sentar no vaso sanitário**

Para sentar no vaso sanitário apoie as mãos ou cotovelos sobre a coxa e mantenha a coluna ereta. As torções de tronco para apanhar papel higiênico devem ser evitadas ou executadas de maneira consciente e controlada, principalmente quando o suporte do papel for atrás.

#### **Vestir calças**

Apoie o dorso em uma parede ou sente corretamente em uma cadeira para evitar possíveis desequilíbrios e conseqüentes contraturas musculares.

#### **Calçar sapatos**

Ao calçar e descalçar sapatos, sente-se na borda da cama ou apoie um dos pés em uma cadeira ou superfície mais elevada. Faça o mesmo quando o calçado desamarrar.

## ALTERAÇÕES DAS CURVAS DA COLUNA VERTEBRAL

### HIPERCIFOSE



É aumento da curvatura da região dorsal, ou seja, é o aumento da convexidade posterior no plano sagital, podendo ser flexível ou estrutural.

O aumento da curvatura cifótica, promove alterações anatômicas ocasionando o dorso curvo, gibosidade posterior, encurtamento vertebral e pode ocorrer déficit respiratório, por reduzir a capacidade de sustentação da coluna vertebral e também a diminuição da expansibilidade torácica.

### HIPERLORDOSE

É aumento da curva na região cervical ou na região lombar, ou seja, acentuação da concavidade cervical e/ou lombar no plano sagital, associada a uma ante versão da pelve.

Estudos comprovam que a ante versão da pelve está associada a um desequilíbrio dos músculos abdominais e glúteos, que estão enfraquecidos e na musculatura lombar que se apresentará encurtada.

A **hiperlordose cervical**, é caracterizada pela proeminência da cabeça associada a hipercifose, caracterizando um pescoço mais alongado à frente. A retificação da lordose cervical caracteriza-se pela diminuição da lordose e conseqüentemente um pescoço reto, com diminuição da mobilidade cervical.



### ESCOLIOSE



É um desvio assimétrico, lateral da coluna vertebral, resultado da ação de um conjunto de forças assimétricas que incidem sobre a coluna. Possui várias classificações, são elas: Idiopática (causa desconhecida) - infantil, juvenil e adolescente, Congênita - falha na formação dos ossos e na segmentação, Neuromuscular - poliomielite, paralisia cerebral, distrofia muscular e outros, Traumas - fraturas, cirurgias e queimaduras, Fenômenos irritativos - tumores medulares, hérnia de disco e postura is -"falsa escoliose".

A escoliose pode apresentar suas curvas em uma única curvatura ou mais. Apresentam convexidades para a esquerda ou para a direita, abrangendo uma ou mais regiões da coluna.

Quando apresentam curvas compensatórias formam um "S" ou um "S invertido". Foram definidas por Cobb como sendo Primárias (maiores – as primeiras) ou secundárias (menores – curvas de compensação).

A curva primária é a que determina as alterações da estrutura óssea, ligamentar, nervosa e muscular no segmento da coluna onde ela se localiza, portanto é a curva em que devemos dar maior ênfase em nossos alongamentos e exercícios de compensação.

A escoliose quando infantil, sua curvatura pode evoluir até 18 anos provocando alterações anatômicas quando não detectadas a tempo.



## ALTERAÇÕES DOS JOELHOS

### GENOVARO

conhecido como "pernas curvas" ou "pernas de cowboy", consiste numa angulação externa da articulação do joelho, com o eixo do fêmur e da tíbia desviando-se medialmente. Pode desequilibrar os arcos plantares ocasionando o pé supinado, tendão calcâneo varo.



É



### GENOVALGO

Consiste em uma angulação medial do joelho e desvio para fora do eixo longitudinal da tíbia e do fêmur. Nos casos mais estruturados, as pontas distais do fêmur e da tíbia são rodadas para fora pela tração do bíceps femoral

e tensor da fáscia femoral, e o corpo distal da tíbia desenvolve uma torção interna compensatória. No desequilíbrio do arco plantar ocasiona o pé pronado e plano.

### **GENOFLEXO**

Apresenta uma flexão da articulação do joelho, ou seja, ocorre uma limitação da extensão completa do joelho.



### **GENORECURVADO**

Curvamento para trás da articulação do joelho, ou seja, ocorre uma hiperextensão da articulação do joelho.



### **ALTERAÇÕES DOS PÉS**

#### **PLANO OU CHATO**

É a diminuição do arco plantar e está sempre associado a um talus valgus. Provoca rotação medial dos eixos tibiais e femorais e conseqüentemente a tendência a um joelho valgo direcionando as patelas para o sentido medial.



## CAVO

Caracteriza-se pelo aumento do arco longitudinal, sua origem ainda não é definida, pode ser proeminente de uma doença parálitica, desequilíbrios posturais e musculares durante o período de crescimento, doenças neurológicas ou deformidades da coluna, mas não se sabe como isto ocorre.



## SUPINADO OU VARO

Apresenta a queda lateral do arco transversal, o tendão calcâneo se torna varo. Pode estar associado ao pé cavo e/ou a um joelho genovaro. Devemos estabelecer equilíbrio dos músculos dorsais e plantares e os exercícios devem estar associados a outras deformidades.



## PRONADO OU VALGO

Apresenta queda medial do arco transversal, o tendão calcâneo se torna valgo. Pode estar associado ao pé plano e/ou a um joelho genovalgo. Os exercícios devem seguir os mesmos princípios do pé supinado.



## CONVERGENTE

É caracterizado pela rotação medial do tornozelo, o hálux se aproxima da linha medial. Os exercícios devem priorizar a inversão da



rotação do tornozelo e estabelecer um equilíbrio dos músculos da perna e plantares.

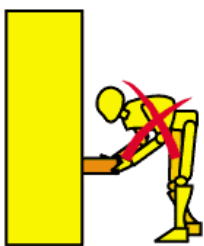


### ABDUTO

Rotação lateral do tornozelo e o hálux se aproxima da linha lateral. Os exercícios seguem os mesmos princípios do pé convergente, priorizando a eversão da rotação do tornozelo.

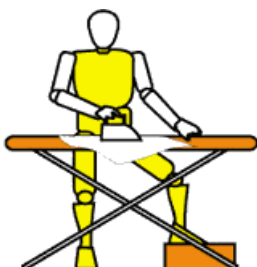
### Dicas de Postura

**A má postura causa dor:** Ande o mais ereto possível. Imagine que alguém está puxando seu cabelo para cima. Encaixe os ombros para trás, endireitando o seu corpo. Olhe acima do horizonte ao andar.



**As pessoas que trabalham em escritório:** devem evitar colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam muito próximos do chão.

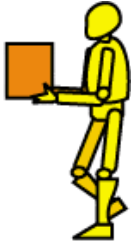
**Atenção ao telefone!** Evite torção de tronco ao ter que atender os chamados telefônicos.



**Atente-se para as posturas em pé.** Procure colocar um apoio num dos pés para aliviar a tensão da coluna. Alterne o apoio dos pés procurando melhorar seu equilíbrio corporal.

## Atenção quando levantar pesos

Modo incorreto. Evite dobrar o tronco



Modo correto. Tronco ereto e peso junto ao corpo.



Modo correto. Dobrar os joelhos, tronco ereto.



Trabalhar o tempo todo sentado tem conseqüências ruins: dores nas costas, tensão no pescoço, má postura. Para prevenir ou até amenizar estes problemas, observe as dicas da figura abaixo.



## EVITANDO O ESTRESSE

### Como detectar se a pessoa tem estresse?

1. Fumar e/ou beber mais do que o habitual;
2. Passar a comer demais ou súbita perda de apetite;
3. Insônia;
4. Cansaço fora do comum;
5. "Pavio curto";
6. Dificuldade em tomar decisões que antes eram fáceis;
7. Dificuldade de concentração;
8. Apatia ou desinteresse anormais
9. Mudanças bruscas de humor.





### **Dicas para fugir do estresse:**

1. Evite permanecer em ambientes tumultuados e barulhentos
2. Evite discutir assuntos polêmicos antes de dormir
3. Evite alimentar-se demasiadamente
4. Leia um livro ou revista que não comprometa o seu sono
5. Prefira filmes divertidos e leves
6. Ouça música calma ou instrumental
7. Seja uma pessoa positiva e, se possível, alegre. Aprenda a ver o lado menos negativo das coisas, livrando-se da tensão, ansiedade e aprendendo a relaxar
8. Lembre-se: fumar e beber alivia momentaneamente a sua tensão, mas não solucionam o seu problema e ainda acrescentam mais um risco à sua saúde;

### **Conheça algumas atividades para relaxamento**

Esportes: natação, hidroginástica, ioga, tai-chi-chuan, pesca, bicicleta, golfe, tênis, peteca, boliche, tênis-de-mesa (pingue-pongue), cavalgada etc.

Entretenimento: dançar, shows de música ou dança, teatro, cinema, televisão, leitura, parque de diversões, circo, etc. Longas caminhadas ou em trilhas, turismo ecológico, tirar férias regularmente: viajar, acampar para montanhas ou praias, sauna (hipertensos precisam consultar o médico). Namorar, bater papo com amigos, massagem corporal e cuidados estéticos também ajudam a se livrar do estresse.

[www.birafitness.com](http://www.birafitness.com)

**Ubirajara Almeida (Personal Trainer)**

CREF 001574-G/RJ

**Meus Canais no YouTube**

[www.channel.birafitness.com](http://www.channel.birafitness.com)

[www.business.birafitness.com](http://www.business.birafitness.com)