

**MARCIA JASCOV MASCARENHAS MACHADO**

**POSTURA CORPORAL**

Produção Didática apresentada para o 2º Período do Programa de Desenvolvimento Educacional - 2008 da Secretaria de Estado da Educação do Paraná.

Orientador Prof. Ms. Carlos Eduardo Schneider

**CURITIBA**

**2008**

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO – SEED**  
**SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO – SUED**  
**PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL – PDE**

**POSTURA CORPORAL**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

Professora PDE: MARCIA JASCOV MASCARENHAS MACHADO

Área PDE: Educação Física

NRE: Curitiba

Professor Orientador IES: Prof. Ms.Carlos Eduardo Schneider

IES vinculada: UTFPR

Escola de Implementação: Colégio Estadual Mal. Cândido Rondon - EFM

**TEMA** : Educação Física Escolar

**TÍTULO** : Postural Corporal

## POSTURA CORPORAL

A inteligência e a capacidade de deslocamento e movimentação, executando tarefas com precisão, entre outros aspectos, é o que diferencia o ser humano de outros seres vivos.

Com exceção da visão, nem mesmo os outros sentidos como o olfato e a audição são tão importantes para uma vida saudável como a motricidade da coluna e membros.

A coluna vertebral suporta o peso do corpo, contém e protege a medula espinhal que conduz todos os estímulos nervosos do cérebro para os membros superiores, tronco e membros inferiores, permitindo e controlando todas as funções musculoesqueléticas, viscerais do abdômen e estrutural do tórax (pulmão e coração).

Qualquer doença que comprometa a coluna vertebral pode colocar em risco todas as estruturas e funções descritas. Na prática, os principais problemas da coluna vertebral são os degenerativos (desgastes) dos discos e articulações da coluna.

Com o passar dos anos, o efeito da má postura, ganho de peso corporal, levantar e carregar pesos e o a falta de condicionamento físico podem desencadear problemas na coluna.

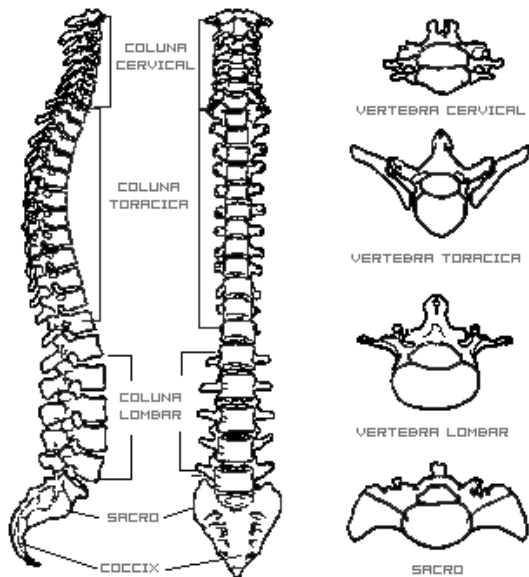
O conhecimento da anatomia da coluna, como ela funciona, a importância de uma postura correta e de técnicas adequadas para a realização de esforços ou de levantar pesos, pode prevenir e proteger a coluna de lesões.

O reforço muscular, através de exercícios adequados e condicionamento físico, também são úteis na prevenção de desgastes e lesões tanto no trabalho quanto fora dele.

## COLUNA VERTEBRAL

### OS OSSOS E AS ARTICULAÇÕES:

A Coluna Vertebral é composta de 33 vértebras que são divididas em Cervical, Dorsal, Lombar e Sacral. É o principal eixo de sustentação do Corpo Humano, além disso é o responsável pela proteção da Medula Espinhal. Esta estrutura (medula) é de vital importância no organismo humano, pois todo o comando do Sistema Nervoso depende da integridade medular, que está contido dentro do canal vertebral.

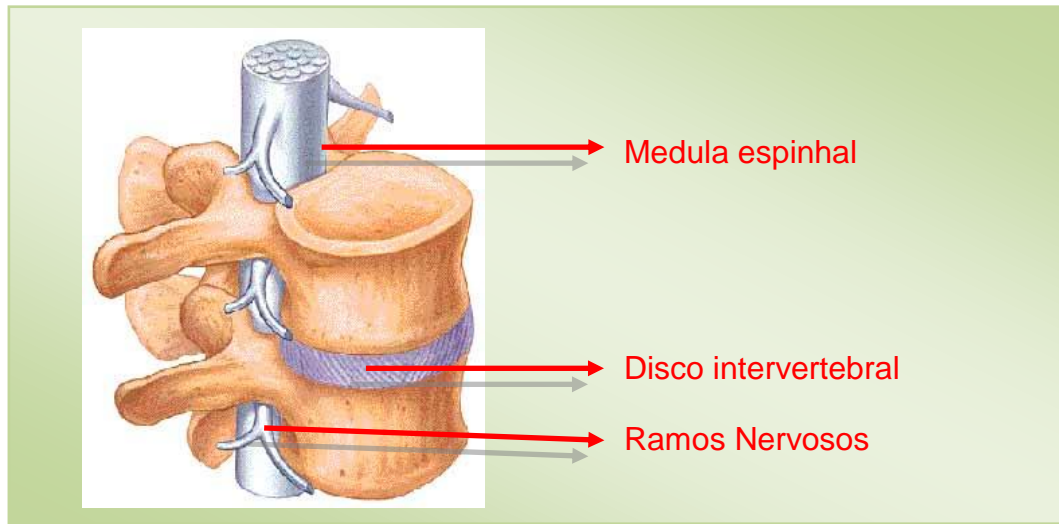


♦ Formada por 33 vértebras

- 7 vértebras cervicais (pescoço)
- 12 vértebras torácicas ou dorsais (dorso)
- 5 vértebras lombares (lombo)
- 5 vértebras sacrais (osso sacro)
- 4 vértebras coccigeanas (cóccix)

[http://www.coluna.com/images\\_red/coluna.gif](http://www.coluna.com/images_red/coluna.gif)

A partir do espaço de cada vértebra saem ramos nervosos que são responsáveis pela inervação dos tecidos e dos órgãos, portanto todas as funções fisiológicas são dependentes de uma coluna vertebral íntegra.



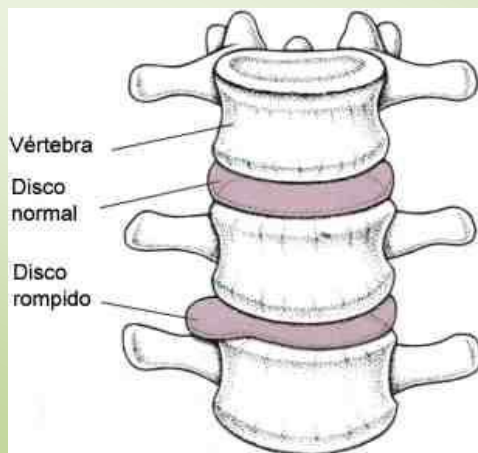
### OS MÚSCULOS DA COLUNA:

Os músculos da coluna vertebral desempenham importante função na manutenção de sua estabilidade, equilíbrio, movimentação dos membros e participam dos mecanismos de absorção dos impactos protegendo a coluna de grandes sobrecargas. Uma vez que todos estes músculos atuam conjuntamente, a fraqueza de um grupo muscular pode forçar e prejudicar o balanço e o equilíbrio da coluna.

Os músculos são divididos em grupos, com funções distintas de acordo com os segmentos da coluna em que estão situados.

## OS DISCOS INTERVERTEBRAIS:

Os discos são amortecedores que separam as vértebras. Sua função é absorver os impactos e permitir os movimentos. Quando saudáveis, os discos são elásticos permitindo o movimento.

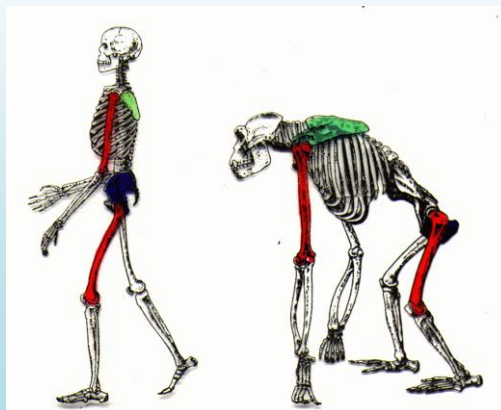


<http://www.colegiosaofrancisco.com.br>

Os discos intervertebrais são formados de material fibroso e gelatinoso que executam a função de amortecedores e dão mobilidade para locomover, correr ou saltar.

Curiosidade!

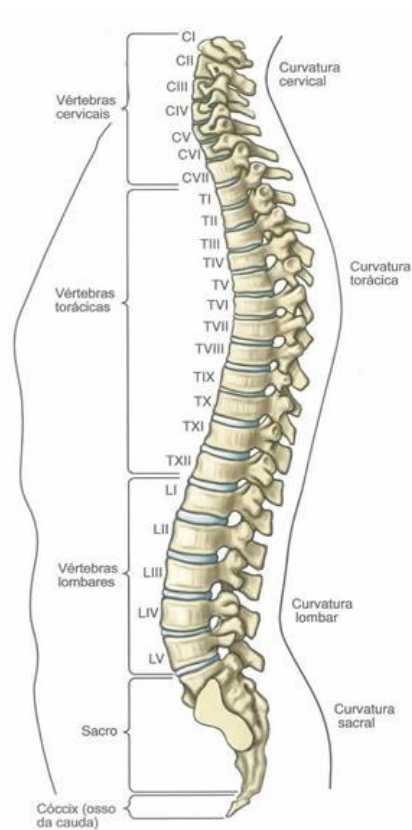
Você sabia que o Homem é o único mamífero que possui postura vertical permanente e com marcha bípede?



## Atividades:

1. Você saberia localizar em seu corpo ou no corpo de algum colega as vértebras cervicais, dorsais, lombares, e sacrais?
2. Pesquise o número de vértebras de três animais a sua escolha, e apresente para a sua turma. Existem diferenças? Por quê?

## CURVATURAS NORMAIS E SUAS PATOLOGIAS



A coluna vertebral apresenta quatro curvaturas: a curvatura cervical, a torácica, a lombar e a sacra. As curvaturas cervical e lombar são convexas, curvadas em direção ao lado anterior do corpo. As curvaturas torácicas e sacral são côncavas, curvadas em direção ao lado posterior do corpo. Essas curvaturas ajudam a centralizar a cabeça sobre o corpo, proporcionando um equilíbrio para andar na posição ereta.

Como já vimos, a coluna é um eixo central do corpo humano, portanto ela apresenta uma série de curvaturas conforme a nossa postura, por isso, quanto mais errado a postura, mais deformidades ocorrerão na

coluna, podendo ocasionar serias lesões, como a hérnia de disco, osteófitos (bico de papagaio), escoliose, lordose, cifose, gibosidade (corcunda), etc.

A maioria destes desvios da coluna causa pinçamento de nervos que partem de dentro da coluna. O mais famoso deles é o nervo ciático (popularmente chamada de dor ciática).

Diversos fatores podem interferir para o desenvolvimento destas lombalgias, tais como: dormir em posição errada, carregar objetos de forma incorreta, posturas inadequadas, movimentos bruscos, entre outros.

## O QUE É ESCOLIOSE?

A escoliose é uma ou mais curvaturas laterais anormal, que atinge geralmente as vértebras torácicas. Ela pode ser do tipo funcional (ou fisiológica) e estrutural (patológica).

No caso da escoliose funcional a coluna curva-se lateralmente devido à diferença de peso nas duas metades do corpo em consequência:

- da poliomielite;
- da diferença de comprimento dos membros inferiores, devido às fraturas mal reduzidas, a uma prótese mal adaptada ou a um joelho valgo unilateral;
- de uma má postura.

A escoliose estrutural, geralmente aparece na infância e é progressiva. A causa é o crescimento desigual das vértebras. Dependendo da gravidade da curvatura, esta pode comprimir órgãos abdominais e também prejudicar a respiração.



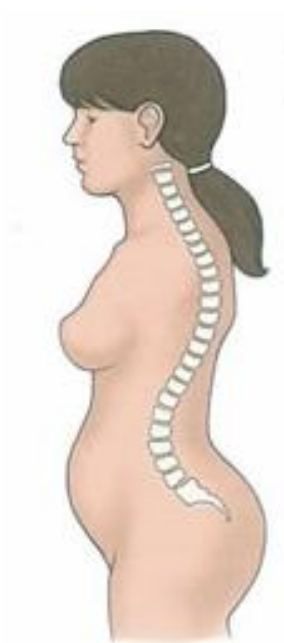


## O QUE É CIFOSE?

A cifose é uma acentuada curvatura torácica, deixando a pessoa com aspecto de corcunda. Quando ocorre uma inversão na direção das curvaturas lombar e cervical estas deformidades são conhecidas como cifose cervical e cifose lombar.



## O QUE É LORDOSE?



A Lordose é um aumento exagerado nas curvaturas cervical e lombar. Pode ser uma compensação de uma cifose ou à flacidez muscular com um ou sem aumento de peso anterior à coluna – como na obesidade e na gravidez.

## Atividades:

Faça uma pesquisa em livros e/ou internet e responda:

1. Qual a definição de postura?
2. Existe uma “postura correta” para todas as pessoas?
3. Escolha uma atividade que você faz durante o dia (brincar, ver televisão, andar, dormir, etc.). Como você acha que a sua coluna vertebral permanece enquanto você realiza esta atividade?

## DICAS PARA UMA POSTURA SAUDÁVEL

### POSTURA DE PÉ



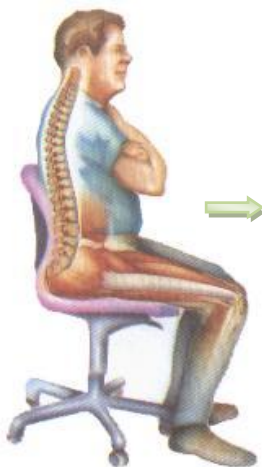
Os músculos abdominais empurram a coluna para trás e os músculos das nádegas puxam a coluna para trás, mantendo as curvas naturais da coluna e permitindo você permanecer parado por longos períodos na mesma posição, sem fadiga.

## POSTURA AO LEVANTAR PESOS



A maneira correta para levantar pesos e volumes exige a flexão dos joelhos e aproximação do objeto junto ao corpo, agachando-se sem inclinar o corpo para frente. Contraindo a musculatura abdominal, com a coluna ereta force os músculos das coxas e pernas para elevar o peso. Utilizando as articulações dos quadris, joelhos e tornozelos, pode-se atenuar a pressão e esforços sobre as delicadas articulações da coluna vertebral. Se o objeto é muito pesado para ser elevado com segurança ou se você não consegue se posicionar corretamente, solicite auxílio de outra pessoa.

## POSTURA SENTADO



Quando sentado, procure manter sua coluna bem posicionada utilizando uma cadeira que ofereça suporte à sua curvatura lombar (lordose).

## POSTURA DEITADO



Sua coluna também necessita de suporte quando você está deitado. Procure utilizar colchão firme e manter os joelhos dobrados (fletidos) para preservação do balanço e equilíbrio da coluna. Um colchão muito macio permite o corpo afundar causando torções à coluna. Quando se está deitado de barriga para cima, o posicionamento de uma almofada ou travesseiro sob os joelhos também é útil para a manutenção do posicionamento correto e relaxamento da musculatura das costas.

## O ESTUDANTE E A POSTURA CORPORAL



([http://www.nossadica.com/saude\\_o\\_estudante\\_e\\_sua\\_postura.php](http://www.nossadica.com/saude_o_estudante_e_sua_postura.php))

Compreender que o nosso corpo e a nossa mente recebem influências no nosso dia-a-dia é de fundamental importância para entendermos os cuidados que devemos ter com eles.

Um aspecto bem interessante é analisarmos nossa postura e nosso comportamento durante o dia, e verificar se estamos sentando corretamente e alinhados, se ao ficar muito tempo em pé numa fila estamos nos apoiando o tempo inteiro apenas numa das pernas, pois estes fatos podem nos ajudar a identificar compensações estabelecidas ao nosso corpo que interferem na postura corporal, e conseqüentemente em nossa saúde.

Ao ficar sentado em frente ao computador procure manter o corpo ereto e os pés apoiados no chão, evite ficar com as pernas cruzadas e os joelhos muito flexionados. Observe se você não está projetando para frente a cabeça e mantenha-a alinhada com seu tronco.

No transporte das mochilas no ombro, tome cuidado para não compensar o peso da mochila com a inclinação do tronco para frente. Os alunos que transportam a mochila através de alças e rodinhas, devem variar o lado que carregam as mochilas, ora no lado direito ora no lado esquerdo. Isso ajuda a evitar um “vício” postural inadequado.

**CUIDADOS BÁSICOS  
PARA VOCÊ TER UMA  
COLUNA VERTEBRAL  
SAUDÁVEL!**



- 1 - Evite assistir televisão deitado.
- 2 - Evite ficar muito tempo com a cabeça baixa como ao passar roupa, fazer tricô e nos casos de leitura prolongada.
- 3 - Evite flexionar (dobrar) a coluna para pegar objetos ou peso do chão. Procure sempre se agachar (dobrar os joelhos).
- 4 - Evitar ou Reduzir o excesso de peso (obesidade).
- 5 - Procure sentar de maneira correta, evite sofá muito macio e cadeira sem encosto ou banquinho.
- 6 - Procure fazer períodos de intervalo no uso do computador.
- 7 - Caminhe com a coluna reta, olhando para frente.
- 8 - Pratica de atividade física (como a caminhada) regularmente.
- 9 - Procure adaptar os móveis de sua casa e do trabalho de acordo com a sua altura (por exemplo a pia da cozinha, o tanque de lavar roupa, a mesa ou escrivaninha).
- 10 - Evite carregar peso somente de um lado.
- 11- Evite dormir de bruços (de barriga para baixo).
- 12- Evite fazer musculação sem uma orientação adequada.
- 13- Evite usar sapato de salto muito alto.
- 14- Evite se virar bruscamente para olhar atrás de você.

## DICIONÁRIO DE TERMOS:

### O que é Motricidade?

Conjunto de funções de relação asseguradas pelo esqueleto, os músculos e o sistema nervoso, e que permite o movimento e o deslocamento dos animais.

### O que é Bípede:

Que anda sobre dois pés.

### O que é Patologia:

Ciência das causas e dos sintomas das doenças.

### O que é Medula Espinhal?

Medula espinhal, centro nervoso situado no canal raquidiano e que transmite aos membros as ordens ou influxos do cérebro.

### O que é Sistema Nervoso?

Sistema nervoso, conjunto de nervos, gânglios e centros nervosos que asseguram o comando e a coordenação das funções vitais e a recepção das mensagens sensoriais.

Centros nervosos, o encéfalo e a medula espinhal.

### O que é pinçamento?

Segurar, prender ou apertar com pinça, ou como com pinça.

### O que é Joelho Valgo?

Que apresenta um desvio para fora.

### O que é Poliomielite?

Doença infecciosa ou epidêmica que ataca a substância cinzenta da medula espinhal, causando paralisias de um ou mais grupos musculares.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo, Danilo. *Postura Corporal*, disponível em [http://www.nossadica.com/saude\\_o\\_estudante\\_e\\_sua\\_postura.php](http://www.nossadica.com/saude_o_estudante_e_sua_postura.php) (acesso em 10 de novembro de 2008)

*Coluna Vertebral*, disponível em <http://www.watanabe.med.br> (acesso em 17 de setembro de 2008).

*Conhecendo e Vivendo Melhor com a sua Coluna*, disponível em <http://www.institutocoluna.com.br/3conhecendoevivendo.htm>, (acesso em 17 de setembro de 2008).

*Dicionário online da Língua Portuguesa*, disponível em <http://www.workpedia.com.br>, (acesso em 28 de outubro de 2008).

<http://www.colegiosaofrancisco.com.br/alfa/corpo-humano-sistema-nervoso/imagens/hernia-de-disco.jpg>  
(acesso em 23 de set de 2008).

*Filogenia Humana, O Padrão Anatômico dos Hominídeos e sua Evolução*, disponível em <http://professor.ucg.br/> (acesso em 23 de setembro de 2008)

GIMENEZ, Viviane. *Alinhe sua Coluna com Hatha Yóga*, disponível em [http://www.acontececg.com.br/novo/estilozen/index.php?cd\\_estilozen=5](http://www.acontececg.com.br/novo/estilozen/index.php?cd_estilozen=5) (acesso em 23 de setembro de 2008).

GOMES, S. B. *Evolução da postura corporal, Da filogênese a Ontogênese da Motricidade*, disponível em [www.pucrs.br/disciplinas/fefid/sonia/Gin%E1stica%20Postural/3%BA%20-%20Evolu%E7%E3o%20da%20Postura%20Corporal...](http://www.pucrs.br/disciplinas/fefid/sonia/Gin%E1stica%20Postural/3%BA%20-%20Evolu%E7%E3o%20da%20Postura%20Corporal...) (acesso em 17 de setembro de 2008).