

# POSTURA



## Sumário:

---

Introdução .....	02
O que é postura .....	03
Como “acontece” a postura .....	05
Compensação das estruturas para manutenção do equilíbrio corporal ...	10
Desvios posturais .....	11
Conclusão .....	12
Phantom Academia .....	13

## Introdução:

---

A postura diz muito sobre uma pessoa. Seu modo de andar, sentar, olhar, traduz seu estado de ânimo e nos mostra um pouco de como ela enxerga a vida. Da mesma forma que podemos “ler” as emoções de uma pessoa analisando sua postura, podemos apresentar novas perspectivas e modificar o olhar desta pessoa sobre o mundo, melhorando a forma como ela se coloca no mundo, ou seja, melhorando sua postura.

Além de aspectos emocionais, a postura também revela alterações estruturais que compromete a qualidade de vida de um indivíduo. Segundo Tribastone (2001) a postura é resultante de três aspectos fundamentais e estruturais, geralmente integrados e sobrepostos: a postura mecânica, neurofisiológica e psicomotora, sendo o tônus muscular a base da acomodação muscular e a expressão das emoções e dos movimentos ou atitudes.



## O que é postura

---

*Postura pode ser definida como a posição que o corpo exerce no espaço, bem como a relação direta de suas partes com a linha do centro de gravidade. É a posição otimizada, mantida com característica automática e espontânea de um organismo em perfeita harmonia com a força gravitacional, e predisposto a passar do estado de repouso ao estado de movimento.*



## O que é postura

---

Para que possamos estar em boa postura, é necessário harmonia e equilíbrio do sistema neuromusculoesquelético. Funcionalmente, a postura pode ser considerada o conjunto de relações existentes entre o organismo como um todo, as várias partes do corpo e o ambiente que o cerca.



A postura também é a expressão somática das emoções, impulsos e regressões, cada um refletindo inconscientemente no movimento exterior, na condição interior e na personalidade. Desta forma, a postura é considerada uma forma de linguagem, uma vez que o indivíduo se move assim como se sente.



## Como “acontece” a postura

---

Cada ser humano é único e apresenta características individuais de postura. Ela pode ser alterada por fatores como: anomalias congênitas e/ou adquiridas, má postura, obesidade, alimentação inadequada, atividades físicas sem orientação e/ou inadequadas, distúrbios respiratórios, desequilíbrios musculares, frouxidão ligamentar e doenças psicossomáticas.

Percebemos então que a postura é um conjunto de reflexos de natureza miotática<sup>[1]</sup>, ocular, vestibular e de mecanismos psicológicos que são responsáveis por regular com a máxima economia cada movimento, seja a estrutura neurofisiológica, seja o tônus muscular, ambos necessários à manutenção de uma posição equilibrada e coordenada (Tribastone, 2001).



[1] Reflexo **Miotático** é o reflexo motor que ocorre em resposta ao estiramento de um músculo, pode ocorrer em todos os músculos esqueléticos do corpo..

## Como “acontece” a postura

---

Segundo Tribastone (2001) a postura é resultante de três aspectos fundamentais e estruturais, geralmente integrados e sobrepostos: a postura mecânica, neurofisiológica e psicomotora, sendo o tônus muscular a base da acomodação muscular e a expressão das emoções e dos movimentos ou atitudes. Ombros caídos, por exemplo, devido a fraqueza dos músculos responsáveis pela sua sustentação nos remetem a tristeza, desânimo e depressão.



## Como “acontece” a postura

*Através da ação da força da gravidade ocorrem as contrações musculares que irão equilibrar a postura.*



O conjunto de músculos que sustentam o corpo humano não ficam em forte contração o tempo todo. Para que possamos nos manter em pé, por exemplo, há uma acomodação de toda estrutura esquelética, que deverá estar equilibrada.

Vamos imaginar que nosso esqueleto é semelhante a uma torre de blocos. Se colocarmos um tijolinho desalinhado devemos compensar desalinhando os próximos blocos para que possamos manter um centro de gravidade que proporcione o equilíbrio à torre. Ela poderá ficar torta, mas não irá cair. Caso não aconteça esse equilíbrio ela irá desabar.

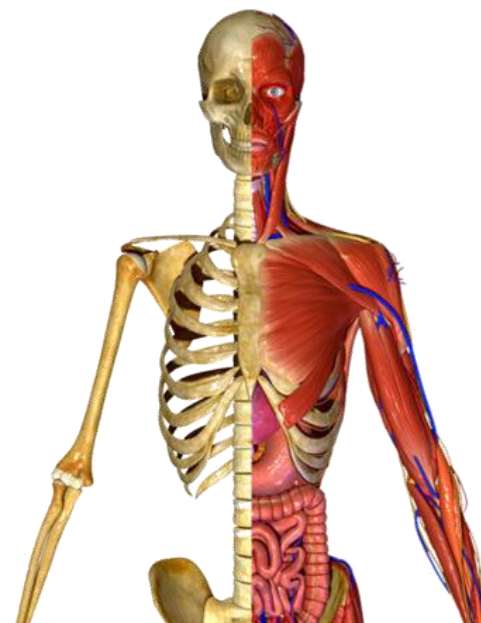


## Como “acontece” a postura

---

Com o corpo humano também é assim! Possuímos um conjunto de ossos que estão dispostos um em cima do outro. Porém, como seus encaixes (articulações) não são quadrados como os blocos é necessário algo que mantenha toda essa estrutura de pé. É aí que entram os músculos que irão sustentar o esqueleto e deverão estar igualmente tonificados (fortes) resultando num equilíbrio e economia da ação muscular. Para que esse equilíbrio seja econômico acontece uma modulação particular e precisa do tônus muscular, resultando num mínimo de esforço para estabelecer e manter este equilíbrio.

***Resumindo: com toda estrutura equilibrada os músculos farão menos força para manter o esqueleto em pé.***



## Como “acontece” a postura

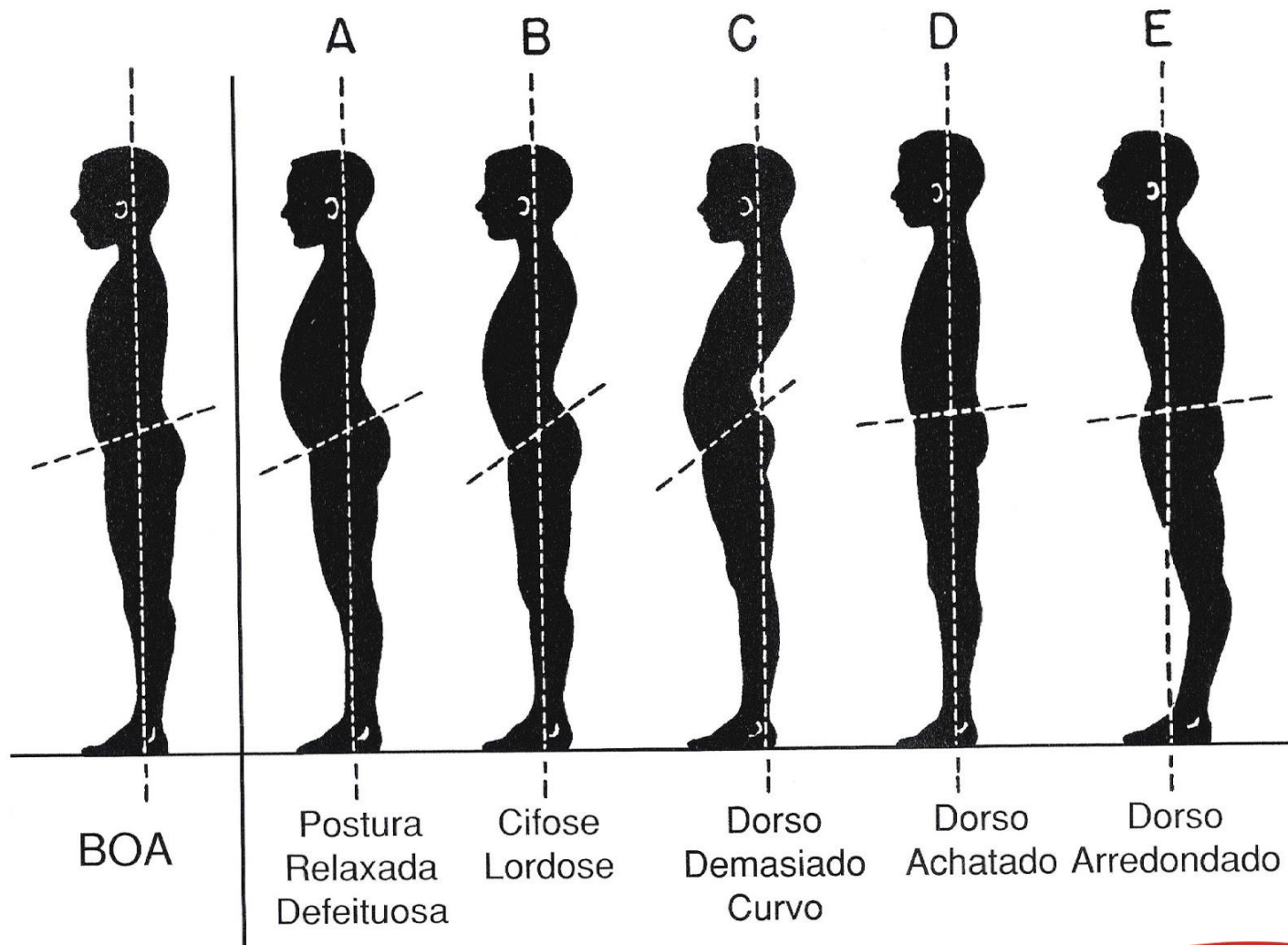
---

Para que isso seja possível é necessário uma grande sensibilidade dos receptores proprioceptivos que, por sua vez, exigem considerável ação neuromotora. O esforço tende sempre a destruir o equilíbrio, o que tem como consequência um equilíbrio mecânico mais cansativo, ou seja, os músculos cansam mais e tendem a desequilibrar toda estrutura.

Como no caso da torre de blocos o corpo começa a compensar em outras partes para que permaneça em pé. Isso resulta numa crescente apatia motora, pela qual os recorrentes movimentos errados do corpo se estabilizam, provocando rompimentos ligamentares ou musculares. Por este motivo pode-se dizer que as posturas ou movimentos errados são oriundos de movimentos ou posturas de acomodação neuromotora (Tribastone, 2001).



## Compensação das estruturas para manutenção do equilíbrio corporal



## Desvios posturais

---

Com exceção dos desvios de natureza estática, os demais são produzidos por deficiências de mecanismos neuromotores e a reeducação deve partir de tal origem. Isso é possível através de estratégias que permitam construir um movimento natural e plástico. Dentre elas podemos citar o reequilíbrio das tensões miofaciais e das cadeias articulares, o aperfeiçoamento das sensações proprioceptivas, das aferentes de sustento e daquelas visíveis, integradas na regulação do tônus muscular e com uma progressiva e racional organização do sistema corpóreo, alcançada a partir da percepção consciente e do conhecimento do próprio corpo, das suas modalidades de funcionamento e da sua organização espacial-temporal.



## Conclusão

---

Segundo Verdéri (2003) a boa postura é aquela que melhor ajusta nosso sistema musculoesquelético, equilibrando e distribuindo todo o esforço de nossas atividades diárias, favorecendo a menor sobrecarga em cada uma de suas partes.

***O tônus muscular é o principal fator de manutenção da postura.***

Para que um indivíduo se mantenha em equilíbrio todos os movimentos e posições que o corpo adquire no espaço provocam um processo de adaptação do centro de gravidade. A todo momento o corpo executa movimentos que obrigam a coluna vertebral e os músculos a executarem ações constantes de equilíbrio (Pressi & Candotti, 2010). Por esse motivo o reforço muscular deve fazer parte da rotina de todo ser humano que deseja um corpo equilibrado, harmônico e com todos seus sistemas funcionando adequadamente. Neste sentido a musculação é a melhor opção, porém, ela deve ser prescrita por profissionais capacitados e cientes da responsabilidade que possuem sobre o corpo do outro.

*PRESSI, Ana Maria S.; CANDOTTI, Claudia Tarragô. Ginástica Laboral. São Leopoldo: Unisinos, 2010.*

*VERDÉRI, Érica. Programa de Educação Postural, Método PEP: Reorganização Funcional Articular. 4ª Ed. São Paulo: Phorte, 2011.*



# Phantom Academia

---

Ao longo dos anos de trabalho a preocupação da Phantom Academia sempre foi proporcionar aos seus alunos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que esses objetivos sejam atendidos precisamos estar sempre atentos à inovação tecnológica e na qualificação dos profissionais que fazem a Phantom ser uma das academias mais tradicionais da cidade. Para se consolidar no mercado é preciso competência, dedicação e ter a maior das aprovações: a de seus alunos.

**Missão:** Promover saúde, qualidade de vida e lazer aos clientes através do exercício físico.

**Valores:** Trabalhar com profissionalismo, conhecimento, ética, transparência e amor pelo que faz.



Rua Goés Monteiro, 322 – Bairro São Francisco – Bento Gonçalves

Fones: (54) 3055-4491 e 3055-4491

[www.phantomacademia.com.br](http://www.phantomacademia.com.br)

<https://www.facebook.com/academia.susfa.bg.rs/>

Instagram: Phantom.academia