

Vícios posturais

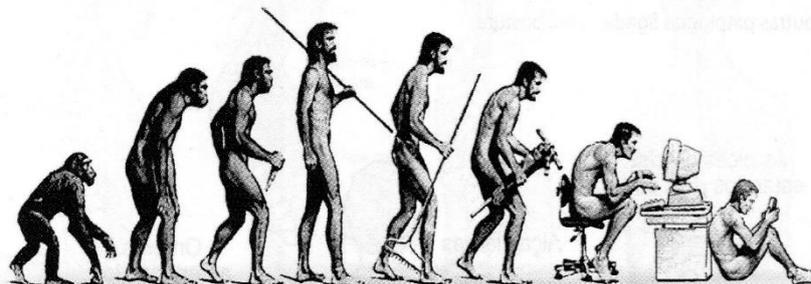


Figura 5: Os efeitos da má postura podem ser observados ao longo do tempo. A vida contemporânea pode estar prejudicando o desenvolvimento ideal da postura corporal, isto é, o posicionamento ideal de cada articulação do corpo. Nossa evolução tecnológica pode facilitar o dia a dia, otimizando tempo e esforço, tornando o cotidiano mais produtivo, porém também pode gerar danos ao nosso corpo. Podemos passar horas diante do computador para o trabalho, estudo ou lazer, sem estarmos atentos a nossa postura corporal e os malefícios que podem acarretar à saúde e à qualidade de vida.

Trabalhando ou descansando, todo mundo prefere ficar sentado. Apesar de esta posição parecer a mais confortável para a coluna, sem percebermos, podemos estar com a cadeira na altura inadequada, nos manter sentados sobre uma das pernas, na borda ou ficando inclinado e não apoiando as costas.

Estas posições inadequadas podem ser adotadas nas diversas situações de nosso dia a dia: para assistir à TV, sentados durante as aulas na escola, ao transportarmos objetos pesados ou até para dormir.

O problema ocorre quando o uso dessas posições se torna um hábito diário, tornando-se vícios posturais, isto é, posições desalinhadas que adotamos como hábito e que desrespeitam o posicionamento adequado das nossas articulações.

Os vícios posturais, aos poucos, moldam nosso corpo de maneira desequilibrada e prejudicial. As estruturas músculo-esqueléticas vão se adaptando à posição desalinhada e como consequências, surgem problemas como:

- a degeneração das estruturas músculo-esqueléticas e dos discos intervertebrais;
- dores;
- inflamações;
- problemas circulatórios;
- hemorroidas;
- desigualdade na altura dos ombros;
- disfunções biomecânicas.

Dessa forma, os cuidados com a postura são indispensáveis para uma boa saúde, e devem ser adotados desde a infância e adolescência, e nunca devem ser abandonados na idade adulta. Assim, contribuímos para a estética corporal, para nossa qualidade de vida e teremos menor probabilidade de, na vida adulta, desenvolvermos problemas de coluna e outras patologias ligadas à má postura.

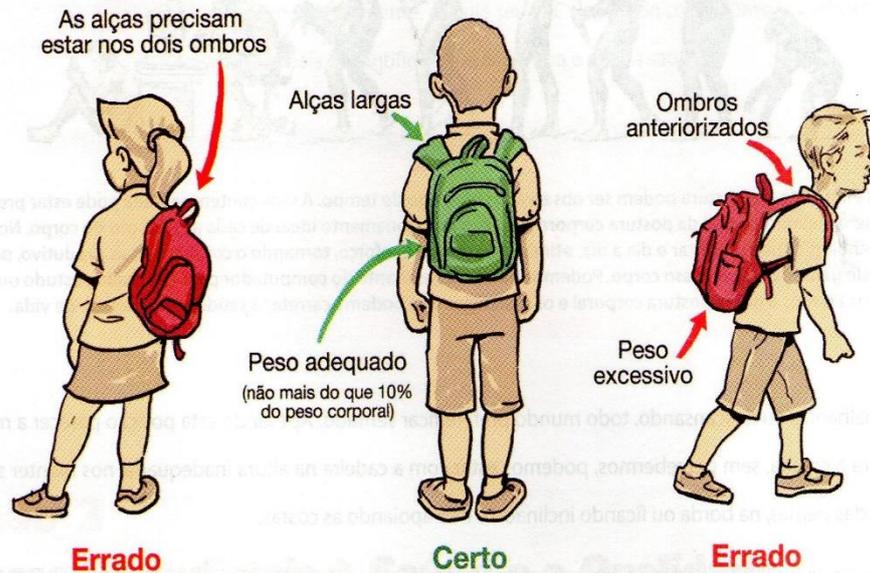


Figura 6: Teste agora: Qual o peso da sua mochila?

As mochilas não devem ultrapassar 10% do peso da pessoa que a transporta, isto é, se você pesa 50 kg, sua mochila deve pesar no máximo 5kg. Isto também é válido para qualquer tipo de bolsa ou objeto que você leva diariamente.

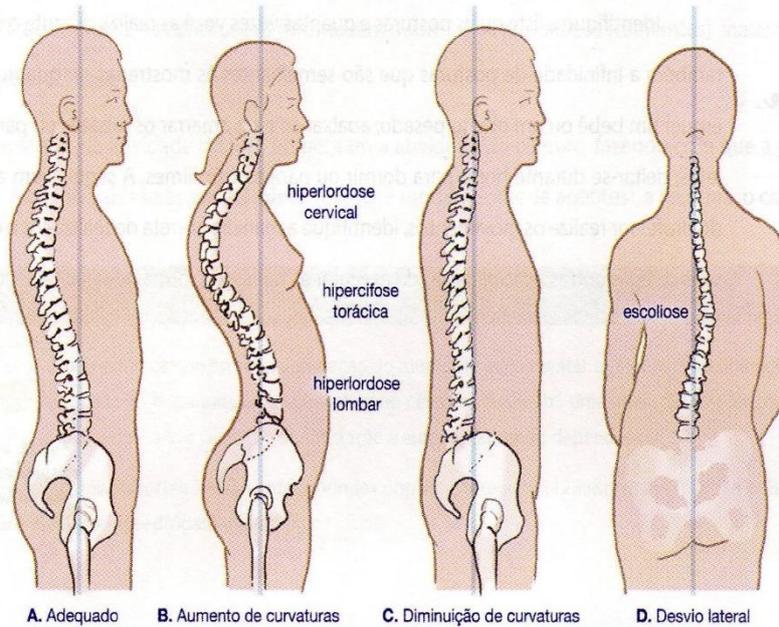
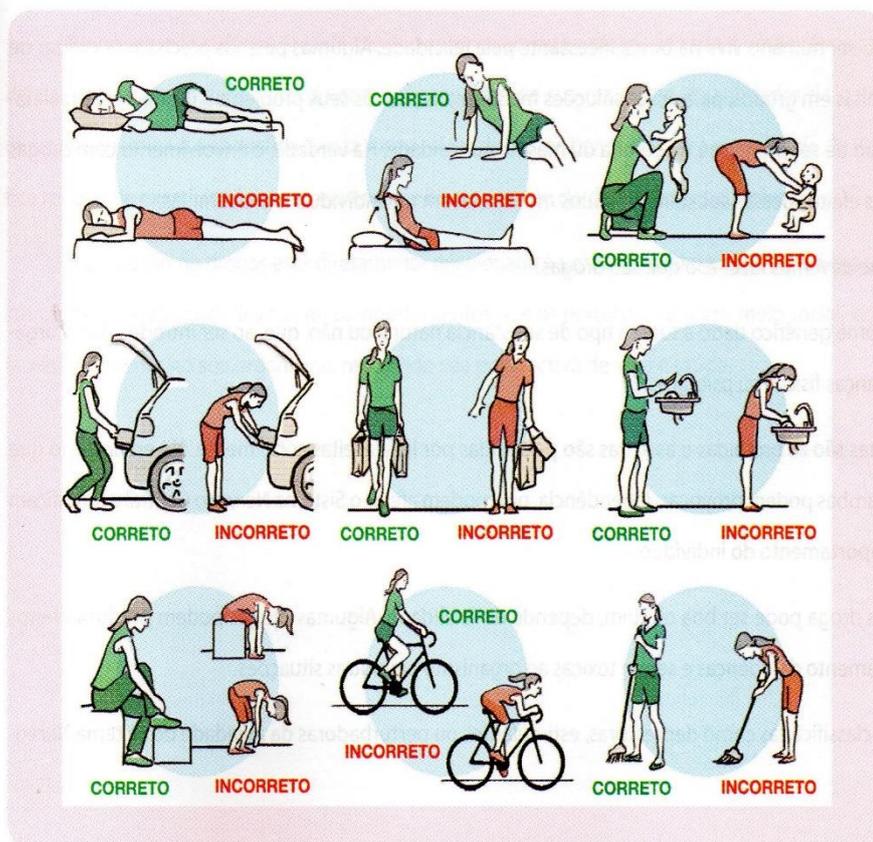


Figura 7: As principais alterações posturais: As principais alterações posturais estão relacionadas ao aumento ou a diminuição das curvaturas fisiológicas, ou ainda, ao desvio lateral da coluna vertebral.



Atividade

3

Identifique e liste quais posturas e quantas vezes você as realiza durante o dia. Imagine também a infinidade de posturas que são semelhantes às mostradas no quadro. Exemplos: erguer um bebê ou um objeto pesado; abaixar-se para amarrar os sapatos ou para pegar objetos; deitar-se durante horas para dormir ou para assistir filmes. A seguir, com a orientação do professor realize os movimentos, identifique a maneira correta de realizá-los e discuta com seus colegas outras possibilidades de executar as tarefas de forma mais fácil e segura.

Anote suas
respostas em
seu caderno