

## ORIENTAÇÃO POSTURAL

OLIVEIRA, Carine Martinsde \*

GUIMARÃES, Nathália Sabbagh \*\*

Orientador(a): SILVEIRA, Luciana Faissal Merigui

A boa postura está relacionada com a qualidade de vida de cada indivíduo que é refletida através do movimento dinâmico corporal. Sem ela, a saúde em geral pode se comprometer podendo o aparelho locomotor estar acometido de diversas lesões. O eixo central do corpo humano é a coluna vertebral e sendo assim, este é o seguimento mais comprometido por alterações de ordem postural. Manter uma rotina de posturas inadequadas pode gerar futuramente deformidades de caráter irreversível. Entre as ocorrências e ou afecções mais comuns a este segmento corporal estão a hipercifose e hiperlordose e a escoliose. Uma boa postura contribui para que o corpo funcione de forma estável, além de promover a eficiência do movimento, resistência e contribuir para uma sensação de bem estar físico, mental e social. Postura ideal é aquela que proporciona equilíbrio, coordenação e força ao aparelho locomotor sem que o indivíduo precise realizar grandes esforços. O papel da fisioterapia, é além de reabilitar, atuar de forma preventiva, orientando o indivíduo quanto ao bom funcionamento de seu corpo seja em condições estáticas ou dinâmicas. Alterações provocadas pela má postura podem ser decorrentes ainda do sedentarismo, de vícios posturais, de excesso de peso e ainda de tensão muscular. Posturas incorretas vêm desde a infância, e se não corrigidas agravam-se na vida adulta causando desconforto e dor e incapacidades funcionais.

Palavras-chave: Orientação postural. Saúde.

---

\* FUNEC, martins\_807@hotmail.com

\*\* FUNEC, nathalia\_sabbagh@hotmail.com.br