

AVALIAÇÃO E CORREÇÃO POSTURAL

Pesquisador(es): FRANZEN, Milaine de Sousa; TÊO, Jucielly Carla

Curso: Educação Física

Área: Ciências da vida

Resumo: A condição postural na fase da adolescência é um fator que pré-determinará a estabilidade postural na vida adulta, considerada adequada quando mantida com o menor esforço e fadiga, beneficiando a manutenção da saúde e a prevenção de lesões e processos álgicos. A avaliação e acompanhamento dessa condição postural proporciona controle e intervenção, em especial durante a adolescência, período que as diferentes posturas inadequadas são frequentemente adotadas pelos adolescentes nas suas atividades diárias, como o uso de eletrônicos. Os músculos da cintura escapular e pélvica e os músculos estabilizadores da coluna vertebral são os principais responsáveis pela manutenção da postura, permitindo diversos movimentos e a manutenção de uma postura correta. O funcionamento adequado destes músculos pode prevenir alterações posturais, desconfortos, possíveis lesões e dor. A ginástica postural, que pode incluir exercícios do método Pilates e Isostretching, tem sido utilizada com relatos de benefícios para a prevenção e recuperação de alterações posturais e suas complicações. Após avaliação postural, I. V. e L.P, 12 ambos com 12 anos de idade, com o diagnóstico de escoliose dorso-lombar e hipercifose torácica, realizaram tratamento no Laboratório de Reabilitação Física da Unoesc com ginástica postural, visando a correção dos desvios posturais, redução do quadro álgico, fortalecendo muscular e melhora da flexibilidade, proporcionando assim melhor condição de saúde e bem estar.

Palavras-chave: Avaliação. Postura. Adolescente. Ginástica Postural.

E-mails: milaine.sousa@gmail.com , jucielly.teo@unoesc.edu.br