

**Disciplina Educação Física**  
**Professor: Tadeu Alves**  
**Turma 3001 (3ºano)**

**Boa postura corporal e postura sentada**

A boa postura corporal é mais do que algo para melhorar a aparência. A postura corporal reflete o movimento dinâmico do corpo humano. Sem uma boa postura corporal a saúde geral pode ser comprometida. Uma vez que os efeitos a longo prazo da má postura corporal podem afetar vários sistemas do organismo, a pessoa pode muitas vezes ficar cansada, incapaz de trabalhar eficientemente ou mover apropriadamente. A má postura corporal pode afetar funções como digestão, respiração, evacuação, músculos, articulações e ligamentos. Infelizmente, a importância da boa postura corporal é muitas vezes negligenciada por pessoas buscando a boa forma.

Boa postura corporal decorre da manutenção de três curvaturas normais da espinha. As curvas do pescoço (cervical), torácica (meio das costas) e lombar (parte inferior das costas) devem ser alinhadas e equilibradas. Uma má postura corporal pela vida pode começar a progressão de sintomas na vida adulta. Na maioria dos casos a má postura corporal é uma combinação de vários fatores, podendo ser causada por fatores ambientais ou maus hábitos.

Hoje em dia problemas relacionados à postura estão aumentando devido:

- 1) A sociedade assiste mais televisão do que as gerações anteriores.
- 2) A sociedade está mais eletrônica, com trabalhos mais sedentários e sentados diante de computadores.
- 3) Mais carros nas ruas causando mais acidentes e lesões.
- 4) Fica-se mais tempo sentado dirigindo o carro.

Muitas vezes, a pessoa tem má postura por tanto tempo que não lembra mais como era ter uma boa postura. A postura perfeita é quando estão apropriadamente alinhados: os pontos entre os olhos, queixo, clavícula, esterno, área púbica e ponto médio entre os tornozelos. De lado, podem-se notar facilmente as três curvas na espinha. Quando observado de frente aos ombros, os quadris e joelhos devem estar na mesma largura e a cabeça não deve estar curvada para um dos lados. Obviamente, ninguém passa o dia todo nessa posição, mas se a pessoa assumir naturalmente uma posição relaxada ficará mais equilibrada e terá menos estresse em outras atividades.

**Postura sentada**

A postura sentada ruim pode causar uma série de lesões e dores. Postura sentada imprópria pode ser caracterizada pela parte superior das costas curvada ou corcunda, cabeça direcionada para frente e região lombar curvada. Essa postura sentada ruim geralmente começa cedo na adolescência. A postura sentada arqueada pode fazer que os órgãos na região abdominal fiquem vergados e comprimidos, ocasionando mais trabalho para o coração e pulmões. Postura sentada ruim também pode limitar a amplitude de movimento, podendo causar dor na mandíbula e na região lombar, diminuição na capacidade pulmonar, interferência nos nervos, e prejudicar o funcionamento do intestino.

**Como melhorar a postura corporal**

Corrigir a postura somente leva tempo e atenção. A melhor forma de corrigir como se senta e fica em pé é prestar atenção e reparar. Má postura sentada ou em pé é um hábito ruim que é aprendido e pode ser mudado com um pouco de esforço.

Para melhorar a postura em pé, mantenha a cabeça alta, queixo firme para frente, ombros para trás, peito para fora e estômago para dentro para melhorar o equilíbrio. Caso a ocupação da pessoa faça com que ela fique de pé o dia todo, pode-se descansar um pé sobre um banco ou fazer pausas para descansar os pés. Ao gentilmente erguer o peito, a cabeça e ombros voltarão à posição apropriada sem estressar os músculos do pescoço e das costas. Melhorar a postura de pé também permitirá ficar em pé por mais tempo sem sofrer dores.

A postura sentada não depende só da pessoa, mas também de fatores ambientais. Quando estiver sentado, deve-se usar uma cadeira com um suporte firme para a região lombar. Para diminuir a dor quando é necessário ficar sentado por muito tempo, mantenha o topo da mesa na altura dos cotovelos e ajuste a cadeira para eliminar a pressão das costas e manter as pernas um pouco mais elevadas que o quadril.

Finalmente, algumas dicas para uma boa postura corporal:

- \* Mantenha as três curvas naturais das costas.
- \* Evite oscilação excessiva.
- \* Evite estresse nas costas desnecessário ao manter um peso saudável e músculos fortes com exercícios físicos regulares.
- \* Levante objetos com a técnica apropriada.
- \* Faça pausas ao ficar muito tempo sentado ou em pé.

Nos dias de hoje, com a sociedade estressante, é importante cuidar bem de si mesmo. A boa postura corporal não é somente uma forma de diminuir dor e melhorar os movimentos. A boa postura faz a pessoa se sentir melhor.