

CRÍATIVA



REVISTA

assine globo

boletim

fale conosco

expediente

Sumário + @ Extras

Vídeos

Edições anteriores

Quem somos

PARTICIPE

Fórum

Testes

Divã da Kika

BUSCA

Google™ Pesquisa P

BLOGS

Bazar da Criativa

Blog da Redação

Cabeça de Gorda

Nosso Mundo

O Homem Sincero

Relation_chip

Vista, Sim!

NO CELULAR

ESPECIAIS

Criativa Noivas

Projeto

Generosidade

Prêmio Criativa

Saúde

SAÚDE & FITNESS

Questão de postura

Andar no prumo, com a coluna ereta e todos os músculos bem colocados, evita dores não só nas costas, mas no corpo todo. Ainda pode fazer aquela barriguinha saliente desaparecer

texto: Nicole Ramalho

Cerca de 80% das pessoas de todo o mundo sentem ou sentirão dores nas costas, estima a Organização Mundial de Saúde. Detalhe: em grande parte dos casos não há desvios congênicos nem outros problemas graves de coluna. A causa é a má postura, seja no trabalho, durante a realização de atividades cotidianas (como arrumar uma gaveta) ou a prática de exercícios.

E o pior, alerta o fisioterapeuta Félix Ricardo Andrussaitis, do Instituto de Ortopedia do Hospital das Clínicas de São Paulo, é que ter uma postura inadequada pode causar dores não só nas costas, mas também na cabeça, em ombros, joelhos, pernas e pés. Em outras palavras, manter a coluna sempre ereta é uma questão de saúde e de qualidade de vida - algo tão importante para o corpo quanto comer ou dormir bem. É também uma questão de beleza. "Muitas vezes, aquela barriguinha que tanto incomoda as mulheres não é gordura localizada, é decorrente de desvio de coluna, de quadris ou coisa do gênero", afirma a fisioterapeuta paulistana Dinorah Stefano Mieres.

O grande porém é que não se muda uma postura errada de anos tão facilmente. "É preciso treinar o corpo e fortalecer a musculatura global", avisa o ortopedista Sidney Schapiro, traumatologista esportivo da clínica Accura (SP). Para entrar no prumo e evitar erros futuros, vale recorrer a uma das técnicas a seguir. "Mas não adianta fazer essa prevenção se não praticar atividade física regular", diz Andrussaitis.

ALONGAMENTO

É o mesmo que se espreguiçar com método e técnica. Ao se alongar, a pessoa trabalha todo o aparelho locomotor (discos intervertebrais, ligamentos e músculos). Se há um problema postural instalado, o alongamento deve ser orientado por um professor de educação física (em casos mais simples) ou um fisioterapeuta (nos mais graves). Aí o profissional vai recolocar os segmentos corporais em seu alinhamento anatômico correto, ensinando exercícios que trabalham basicamente flexibilidade e elasticidade. As sessões de um fisioterapeuta custam em média R\$ 80.

Se não há um problema específico, o alongamento pode ser feito por conta própria - em casa, logo ao acordar (veja sugestões de exercícios no quadro "Estique-se todo dia"), na academia, antes e depois da atividade física, ou no trabalho, durante as pausas. Vai ajudar a relaxar e andar sempre com a coluna ereta.

RPG

O trabalho da Reeducação Postural Global, técnica mais conhecida pelas iniciais RPG, é avaliar a desordem física da pessoa para saber quais grupos musculares estão mais retraídos ou "encurtados", para então reorganizá-los. Durante o tratamento, são feitas posturas de colocação e de relaxamento, exercícios de respiração, tensão periférica e isometria. Ainda há os alongamentos, para liberar articulações.

A RPG surgiu em 1981, na França, após 15 anos de pesquisas que deram origem aos conceitos básicos da técnica: individualidade (para cada pessoa, um tipo de RPG); causalidade (é preciso levar em conta as causas do encurtamento muscular) e globalidade (sempre se considera o corpo como um todo). A duração do tratamento varia caso a caso. Geralmente, é preciso fazer RPG pelo menos durante três meses. As sessões semanais de uma hora custam entre R\$ 50 e R\$ 200.

TENSÕES MUSCULARES FAZEM O CORPO PROMOVER COMPENSAÇÕES E ADQUIRIR POSTURAS ERRADAS



Foto: Burazin/Masterfile



Edição 230 - Jun/08

FAÇA SUA ASSINATURA

PUBLICIDADE

Anúncios Google

Chã Verde x Beleza
Ajuda a Manter a Saúde da Pele, Boa Forma e Hidratação. Saiba Mais!
www.Lipton.com.br

Quer Alongamento?
Conheça aqui o Swãstha Yoga. Venha Fazer uma Aula Experimental!
www.Yoga10.com.br

Aulas de Pilates
Exercícios para uma Vida Saudável!
Encontre um studio perto de você.
www.Metacorpus.com.br

Reeducação Postural RPG
Reedueque sua postura e melhore as dores.
Contato 11-3842-9345.
www.fitotraining.com.br

Trabalho Postural
Trabalho postural com pilates. Melhora postural no pilates.
www.salutepilates.com.br

PILATES

A técnica é usada tanto em processos de reabilitação fisioterápica como somente para fortalecer a musculatura do corpo. O efeito é uma melhoria da qualidade de vida do praticante, que aprende a usar toda a sua capacidade corporal da forma certa, prevenindo lesões. Os exercícios, basicamente de flexibilidade e força muscular, são feitos no solo e em aparelhos específicos, com respiração adequada. O método foi concebido há cerca de 90 anos pelo enfermeiro alemão Joseph Pilates, que se inspirou na ioga, na meditação e em exercícios gregos e romanos.

O pilates pode ser aplicado por bailarinos, professores de educação física, médicos e fisioterapeutas. Para cada pessoa, é traçado um plano de trabalho que atenda às suas necessidades corporais. Não existe um mínimo de sessões: quanto mais a pessoa pratica, melhor o corpo vai ficando - e a postura também. Cada sessão dura uma hora e o recomendado são duas por semana. O preço varia de R\$ 120 a R\$ 300 por mês.

ROLFING

Visa encontrar a melhor organização da estrutura corporal, da postura e do movimento de cada um. Com as mãos, o rolfista libera os diferentes segmentos do corpo (pernas, quadris, tórax e cabeça) das tensões musculares que fazem o corpo promover compensações e adquirir posturas erradas.

O rolfing foi criado pela cientista norte-americana Ida P. Rolf (1896-1979), doutora em bioquímica pela Universidade de Columbia. A série básica inclui de dez a 15 sessões, geralmente semanais e com uma hora de duração. O preço varia de R\$ 120 a R\$ 300, cada sessão.



GDS

São as iniciais de Godelive Denys-Struyf, o fisioterapeuta e osteopata belga que criou esta técnica de reorganização do movimento corporal. Depois de fazer a leitura da atual postura da pessoa, o profissional trabalha para liberar toda a musculatura que está tensionada e "acomodada" de modo impróprio. Também ensina a utilizar cada músculo do corpo de maneira funcional.

Na década de 80, o coreógrafo Ivaldo Bertazzo, de São Paulo, trouxe o método GDS para o Brasil. O mínimo indicado são três sessões de uma hora, uma por semana, ao custo médio de R\$ 100 cada.

▶ AINDA NESTA MATÉRIA

Página 1 de 2 | [Próxima: Estique-se todo dia>>](#)

-  Página 1: [Questão de postura](#)
-  Página 2: [Estique-se todo dia](#)

Copyright © 2008 - Editora Globo S.A. - Termos legais

É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita da Editora Globo S.A.