

# **Alongamento e postura**

**Um guia prático**

**Christina Ribeiro**

**Victor Liggieri**



*ALONGAMENTO E POSTURA*

*Um guia prático*

Copyright © 2016 by Christina Ribeiro e Victor Liggieri  
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Michelle Neris**  
Capa e fotografias: **Lucia Loeb**  
Ilustrações anatômicas: **Caroline Falcetti**  
Revisão de pesquisas científicas: **Mariana Rhein Felipe**  
Projeto gráfico: **Pólen Editorial**  
Diagramação: **Santana**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

**Summus Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3872-7476  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# ► Sumário

## **Prefácio 8**

### **Parte I**

#### **Alongamento e postura 10**

Alongamento, consciência e postura 11

Brevíssima história do alongamento 13

Efeitos e benefícios do alongamento 14

Alongamento e postura:

    integração corpo e mente 16

Alongamento consciente 20

Os alinhamentos posturais 21

Outras considerações 28

### **Parte II**

#### **Orientações posturais 30**

Alongamentos gerais 31

Atividade laboral 47

Alongamento dos glúteos e  
do piriforme (região glútea) 51

Corrida 58

Dança 74

Musculação 85

loga 99

### **Parte III**

#### **Públicos específicos 108**

Crianças 109

Idosos 128

Portadores de hiper mobilidade  
articular 142

### **Referências 155**

## ► Prefácio

A aprendizagem motora não é apenas um processo em que ocorre melhora de desempenho de um ato particular, mas também a forma como o indivíduo adquire conhecimento consciente e inconsciente sobre o ambiente, determinando seu comportamento. O esquema corporal, ou seja, a imagem que fazemos de nós mesmos, é inato e condicionado geneticamente, mas bastante dinâmico. Pode ser alterado pelo sedentarismo ou por doenças e ser aperfeiçoado e modelado para corrigir distorções que ocorrem ao longo da vida – sobretudo quando a saúde está comprometida, o indivíduo está descondicionado, suas habilidades precisam ser aperfeiçoadas ou ele necessita adaptar-se ao meio em que vive.

A experiência perceptiva do mundo origina-se em informações advindas do ambiente. As informações sensitivas oriundas dos tecidos, tanto do aparelho locomotor como da pele e das vísceras, assim como dos sistemas visual e acústico, são essenciais para a manutenção do esquema corporal. A representação das partes do corpo e, conseqüentemente, do desempenho que apresentamos, adquirimos ou perdemos ao longo da vida depende da oferta de estímulos sensitivos para o sistema nervoso somatossensitivo. Há várias linhas de investigação sobre o processamento de tais estímulos para a manutenção, modificação e adaptação dos indivíduos à execução de movimentos automáticos e intencionais.

O comportamento motor e a aprendizagem motora são em parte remapeados por mecanismos inconscientes, mas também modelados e aperfeiçoados por estímulos ambientais e pelo treinamento. Nesta obra, os autores apresentam de modo claro e

abrangente a forma pela qual o sistema motor organiza as representações do espaço físico. Oferecem, ainda, considerações teóricas e evidências experimentais sobre a capacidade do sistema nervoso de criar novos padrões de coordenação coerentes com a interação entre o corpo e o espaço extrapessoal. Além disso, explicam o significado da consciência corporal e de sua adaptação às novas dinâmicas e resumem os estudos mais recentes sobre o aperfeiçoamento da representação dos segmentos corpóreos no esquema corporal – algoritmos de aprendizagem que, combinados com o aprendizado humano, podem facilitar o controle do movimento, proteger o organismo e auxiliar no tratamento das anormalidades dos movimentos, do equilíbrio e da dor. Todas essas questões são tratadas no contexto do comportamento motor e da aprendizagem motora, por meio da observação de como as pessoas modificam seus gestos. Recomendo a leitura deste livro a todos aqueles que desejam compreender melhor o funcionamento motor e melhorar o próprio desempenho ou o de seus alunos ou pacientes.

**Manoel Jacobsen Teixeira**

Supervisor do Centro de Dor do Hospital das Clínicas da  
Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP) e  
da Liga de Dor e Cefaleia do Centro Acadêmico Oswaldo Cruz da FMUSP  
Professor titular de Neurocirurgia da FMUSP

**PARTE I**  
**Alongamento e postura**

## ► Alongamento, consciência e postura

“A consciência rejuvenesce tudo.

Dá aos atos mais familiares um valor de começo.”

GASTON BACHELARD, *A poética do espaço*

A prática do alongamento é um hábito antigo. Relatos históricos afirmam que os exercícios de alongamento eram praticados por iogues há 10 mil anos para melhorar a flexibilidade e estabelecer uma possível conexão com a espiritualidade.

Atualmente disseminado em vários países e diferentes culturas, o exercício de alongamento tornou-se rotina para a maioria da população fisicamente ativa, seja por indicação médica ou como forma de preparação física e relaxamento muscular.

**Um dos cuidados fundamentais durante a realização dos exercícios de alongamento – independentemente da técnica utilizada – é a postura na qual são realizados.**

Os exercícios de alongamento ganharam espaço e são executados em diferentes situações: antes ou depois de uma atividade aeróbica ou de uma aula na academia; durante a prática de trabalhos corporais específicos, como dança, ioga, atividades circenses e teatro; ou ainda na prevenção e na reabilitação de lesões do aparelho locomotor.

Vários são os métodos de alongamento, não havendo evidências científicas que comprovem a supremacia de um sobre outro. Acreditamos que a escolha e a seleção das técnicas devam definir-se de acordo com o objetivo pretendido com tal prática.

Posturas inadequadas com frequência geram lesões nas estruturas que compõem o sistema musculoesquelético, como músculos, ligamentos, cápsulas, ossos e articulações. Nesses casos, o alongamento, que deveria gerar bem-estar e saúde, torna-se um risco.

Vejamos o exemplo a seguir:



FIGURA 1

Quantas pessoas alongam-se nessa postura inadequada, que oferece sérios riscos de lesão à coluna vertebral?

**Porém, não é o caso de contraindicar o exercício ou substituí-lo por outro. Trata-se apenas de adaptá-lo a uma postura correta. É o que faremos neste livro.**

O alinhamento corporal e a boa postura durante os exercícios de alongamento são fundamentais para maximizar e potencializar seu efeito, assim como para prevenir possíveis danos e lesões.

Nos capítulos que se seguem, daremos informações claras e precisas de como realizar com segurança os ajustes posturais necessários para

a prática saudável do alongamento, contemplando profissionais e público geral.

Em séries didáticas de imagens, o leitor receberá orientações sobre as correções posturais nos alongamentos comumente encontrados na vida diária, nas academias, na prática da corrida, da dança, da ioga e dos exercícios laborais. O livro oferece ainda orientações específicas para idosos, crianças e indivíduos com hipermobilidade articular.

É preciso deixar claro que os exercícios apresentados não são de nossa autoria; trata-se de uma seleção de exercícios praticados usualmente nas diferentes técnicas e modalidades de atividades físicas e esportivas existentes.