

Correção de postura na infância e adolescência deve ser feita por especialistas

DA REDAÇÃO

O lha a postura menino! Quem nunca ouviu essa frase na infância ou na adolescência? Nessas fases da vida a postura pode mesmo não ser muito adequada. Com isso, os pais mais preocupados tendem a corrigir as crianças ao perceberem as más posturas.

Contudo, nem sempre colocar o peito para fora e a barriga para dentro são recomendações assertivas para corrigir os vícios de postura de crianças e ado-



Cedida Unsplash

Esportes ou correção verbal dos pais para melhorar postura podem não ser suficientes quando má postura se tornou habitual

lescentes, segundo a fisioterapeuta Walkíria Brunetti, especialista em RPG e Pilates.

“Em primeiro lugar, é preciso entender por que a criança está adotando uma má postura em certos movimentos ou posições. O encurtamento muscular, por exemplo, é muito comum em crianças e adolescentes mais sedentários. Essa condição é

resultado de permanecer muito tempo na mesma posição. A partir disso, o corpo passa a ignorar a cadeia muscular do local e os músculos ficam “encurtados”.

De uma maneira mais didática, podemos dizer que as posturas incorretas levam o corpo a se adaptar na posição que exige menos esforço ou menos amplitude de movimento.

“Um exemplo é a criança ou adolescente que usa o computador por muitas horas, com o tronco flexionado para frente ou ainda que adota essa posição ao caminhar. Com o tempo, a tendência é o desenvolvimento de uma cifose, a famosa corcunda”, explica Walkíria.

Há outros hábitos ruins para a postura na infância e adolescência, como carregar muito peso na mochila, levar a mochila de um lado do corpo numa flexão lateral, usar o celular demasiadamente. O celular pode causar problemas na cervical e tendinite nas mãos e punhos.

Dores do crescimento

A especialista comenta que durante os estirões do crescimento, é muito comum ocorrer uma desorganização da musculatura. “O crescimento do sistema musculoesquelético pode desequilibrar as cadeias musculares e, conseqüentemente, isso afeta a postura. Portanto, os pais precisam prestar bastante atenção em mudanças de postura nessas fases”.

Postura precisa ser corrigida por um profissional

O que poucas pessoas sabem é que a correção da postura precisa ser feita por um fisioterapeuta, preferencialmente especializado em Reeducação Postural Global (RPG).

“A avaliação individualizada permite entender por que a criança ou adolescente adota essas posturas inadequadas. A partir desse conhecimento, traçamos um plano de tratamento que inclui o alongamento global das

cadeias musculares. Além disso, a fisioterapia oferece para o paciente a referência do que é normal. Isso é fundamental, já que a criança não tem a referência do que é uma postura correta ou incorreta”, reforça Walkíria.

É muito comum que o pediatra ou o ortopedista recomende que os pais coloquem as crianças em uma atividade física, como a natação, por exemplo. Apesar da atividade física ser fundamental para uma boa saúde, o esporte não é suficiente para corrigir os vícios de postura.

“Antes de ir para o esporte, deve ser feito um trabalho de consciência corporal e de reorganização dos músculos para que a criança entenda o que é uma boa postura e quais são as posições corretas para cada movimento. Sem isso, podem surgir outros problemas musculoesqueléticos, mesmo que tardiamente”, aponta a especialista.

Após o trabalho de reeducação postural, os esportes como a natação, danças e artes marciais são bem-vindos. “Uma das modalidades que mais beneficiam crianças e adolescentes com problemas de postura é o Pilates Kids, que pode ser feito a partir dos 6 anos, sem contraindicações. O método atua no fortalecimento muscular, na melhora da postura, do equilíbrio, da coordenação motora, bem como aumenta a consciência corporal de forma mais permanente”, finaliza Walkíria.

Loterias



Acumulou - Concurso 2493

04 09 37 43 44 56



Acumulou - Concurso 5880

46 56 65 69 76



Acumulou - Concurso 2381

1ª SORTEIO
04 10 15 18 35 41
2ª SORTEIO
07 09 15 17 18 47



Acumulou - Concurso 1798

03 16 21 25 60 66 71



Acumulou - Concurso 2329

00 05 14 16 18 21 24
29 31 35 37 45 46 53
64 70 85 87 88 99

DATAS COMEMORATIVAS



Dia de São João
Dia Internacional do Leite
Dia das Empresas Gráficas