

DIRETRIZES PARA A PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: ESCOLIOSE

Pesquisador(es): SANTOS, Bruna de Moura; RUDEY, Larissa; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A escoliose tem origem na palavra grega que significa curvado. Se desenvolve em um espaço e gera um movimento de torção da coluna vertebral. Pode ser para o lado, para frente ou para trás, deixando-a em formato de "S" ou "C". Entre os tratamentos é possível mencionar a reeducação postural, acupuntura, fisioterapia e cirurgia. Esta última é indicada em muitos casos, e costuma melhorar muito a qualidade e vida do paciente. Todos os exercícios que estimulam simetricamente o corpo são indicados. Natação, ioga, pilates, caminhada, corrida, hidroginástica, musculação, e outros tipos, valem como um remédio. Destaca-se a natação pelo fato de que fortalece e alonga os músculos, não tem impacto e mobiliza grandes grupos musculares, caracterizando um exercício aeróbio. Esportes unilaterais podem piorar o problema por desgastar mais as articulações de um lado do que do outro. Nada impede sua prática, entretanto, o acompanhamento profissional é indicado para evitar desconforto, dor e agravamento do quadro. Entre as estratégias de tratamento, é possível ainda mencionar o ballet, que exige a postura correta, com a coluna alinhada e o quadril encaixado. E a alternância de atividades para equilibrar o desenvolvimento muscular. Durante as atividades do dia-a-dia, observar se a pessoa carrega a mochila, bolsa ou sacola apenas com um lado do corpo, é recomendado sempre alternar os braços e ombros para não desalinhar ainda mais o corpo. Os glúteos auxiliam a sustentar o corpo e a manter a postura, assim com o psoas que estabiliza o tronco. Na musculação, evitar aumentar a compressão discal.

Palavras-chave: Escoliose. Prescrição do exercício. Diretrizes.

E-mails: bruna.mourasantos@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br