

GINÁSTICA POSTURAL NA UMIC- UNOESC

Pesquisador(es): FRANZEN, Milaine de Sousa; MOREIRA, Henrique; GAUER, Rafaela Daniela;

VARGAS, Rosana; ANTES, Danielle Ledur; TÉO, Jucielly Carla

Curso: Educação Física Bacharelado

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: A postura é composta das posições de todas as articulações do corpo em um dado momento, e está relacionada à coordenação, ao equilíbrio e a flexibilidade. Esta, um componente da aptidão física relacionado à saúde que pode ser definida como a capacidade de realizar movimentos em determinadas articulações com amplitude de movimento adequada, reduzindo os riscos de lesões através do aperfeiçoamento do gesto motor e a eficiência mecânica. O envelhecimento naturalmente diminui a flexibilidade e a mobilidade articular que são elementos importantes para manutenção da postura e da funcionalidade, bem como o desempenho nas atividades da vida diária. O laboratório de reabilitação física juntamente com o projeto Universidade da Melhor Idade de Chapecó - UMIC - projeto em parceria com a Prefeitura Municipal de Chapecó, por meio da SEASC com a UNOESC Chapecó, identificou alterações posturais por meio de avaliações e aplicou aulas semanais de ginástica postural englobando reequilíbrio muscular através do fortalecimento do core e musculatura estabilizadora do tronco e quadril, além de técnicas de alongamento global, propiciando melhor alinhamento da postura corporal.

Palavras-chave: Ginástica postural. Idosos. Postura.

E-mails: milaine.sousa@gmail.com, jucielly.teo@unoesc.edu.br

