

EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE CORPORAL: ESTRATÉGIAS PARA MANTER UMA VIDA SAUDÁVEL

Isabelle Albuquerque Vieira

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: isabelle.albuquerque.v@gmail.com

Francisco Fernandes da Costa Neto

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: netinfernandes09@gmail.com

Jhonata Lima de Araújo

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: jhonatalimadearaujo@gmail.com

Karlla Lorena Costa Rodrigues

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: karllacosta862@gmail.com

Kariny Martins Viana

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: vianakariny57@gmail.com

Caio Erick Vieira de Souza

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: caiosouza@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A manutenção adequada da postura corporal está diretamente associada ao tônus muscular, desempenhando um papel crucial na estabilização dos segmentos corporais e na prevenção de desalinhamentos. Por exemplo, a postura em pé representa um equilíbrio dinâmico e altamente complexo, que requer a contração simultânea e sequencial de numerosos músculos. Para tanto, os ajustes posturais são essenciais para manter o equilíbrio, corrigindo a posição da cabeça, corpo e membros à medida que a postura se modifica. Assim, a postura e o movimento estão intimamente interligados, sendo comum que o movimento se inicie a partir de uma determinada postura e termine em outra. Embora não exista uma postura considerada ideal para todos, é evidente que certas posições podem sobrecarregar a coluna e contribuir para o surgimento de dores e outros sintomas. Desse modo, a prática de exercícios para melhorar a postura é benéfica, pois auxilia na prevenção dessa sobrecarga, ensinando o indivíduo a movimentar-se de forma mais eficiente e a manter um alinhamento adequado da coluna. Por sua vez, pode resultar na melhoria dos sintomas de dores e na recuperação da mobilidade. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi destacar a importância da realização de exercícios para a manutenção de uma boa postura por meio da educação em saúde. Deste modo, trata-se de um relato de experiência, vivenciado pelos acadêmicos do curso de Fisioterapia da UniCatólica, na qual foi realizada a confecção de panfletos ilustrativos, onde continham imagens de exercícios simples de mobilidade a serem feitos para melhoria da postura, com materiais que fossem mais acessíveis para serem utilizados junto com um passo a passo de como realizá-los em domicílio. Com os panfletos prontos, foi realizada uma ação na Praça José de Barros, em que algumas pessoas foram abordadas e receberam panfletos. Adiante, os acadêmicos

explanaram sobre a temática e ensinaram de modo prático, os exercícios contidos no panfleto. Ademais, a ação foi realizada para pequenos grupos escolhidos de modo aleatório, totalizando 3 grupos. Ao serem questionados sobre o assunto, todos demonstraram não ter familiaridade com a mobilidade e a postura. Foram executados movimentos simples com um bastão, para mobilidade de ombro e foi solicitado que o público-alvo realizasse as técnicas de mobilidades que os acadêmicos estavam demonstrando. No total de 2 voluntários, um demonstrou grande dificuldade para realizar os exercícios, enquanto o outro fez com tranquilidade. Percebemos uma receptividade positiva dos participantes em relação ao assunto e as informações, de modo que observaram com atenção as falas e os movimentos executados. Conclui-se que o presente estudo indica a importância de aprimorar a prática de mobilidade corporal através de exercícios com ênfase na postura, força muscular e flexibilidade. Tais exercícios favorecem a saúde física em geral, como também previnem lesões e reduzem dores, especialmente em populações com distúrbios musculoesqueléticos. A prática regular desses exercícios promove a qualidade de vida, destacando a importância de programas de reabilitação e treinamento físico personalizados e acessíveis a diversas faixas etárias e condições de saúde.

Palavras-chave: Mobilidade motora. Postura. Fisioterapia.