

**3ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

03



CONTEÚDO:

**COLUNA VERTEBRAL - PAZ NA
POSTURA ESCOLA**



TEMA GERADOR:



DATA:

03.03.2020

NA AULA ANTERIOR

- Apresentação da coluna vertebral
- Diferenciação de suas partes
- Elaboração de trabalho para casa e apresentação em sala.



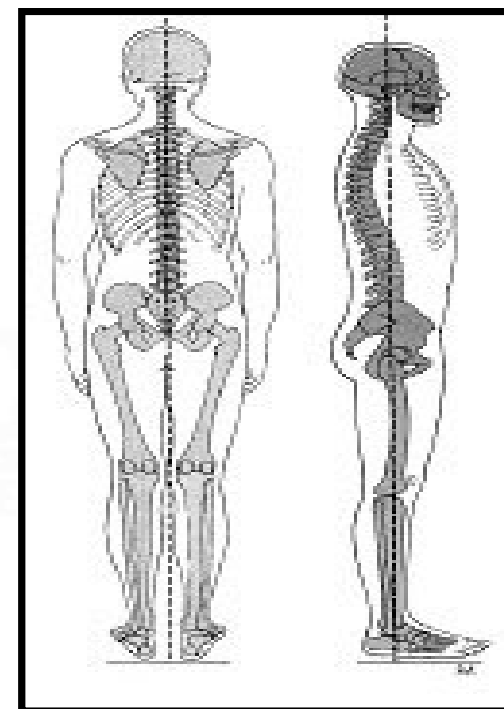
ROTEIRO DE AULA

- Explicação do conteúdo
- Apresentação de trabalho em grupo com interação dos polos
- Objetivo: continuar trabalho de identificação de posturas, apresentação de trabalho de alunos.
- Recursos: slides, trabalhos de alunos.

Postura e Alinhamento Postural

- A postura é composta das posições de todas as articulações do corpo em um dado momento.
- Boa postura → Menor sobrecarga nas articulações.

Avaliação Postural



Alterações Posturais

Alteração Postural

- Qualquer alteração na simetria corporal.

Etiologia das alterações posturais

- Atividades física sem orientação ou inadequadas;
- Vícios posturais;
- Excesso de peso corporal;
- Desequilíbrios musculares;
- Anomalias congênitas ou adquiridas;
- Problemas de ordem psíquica.

Alterações Posturais

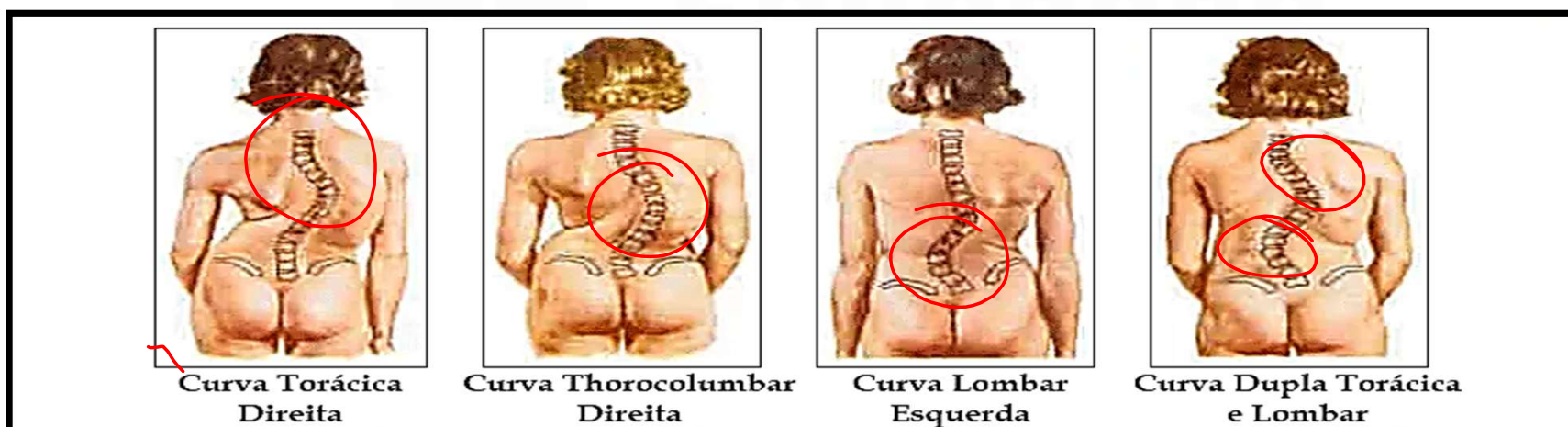
Consequências

- Alterações nos discos intervertebrais;
- Alterações torácicas e consequentemente na mecânica respiratória;
- Dores generalizadas nas costas;
- Alterações estéticas e funcionais.

Alterações Posturais

Escoliose

- Desvio lateral (tridimensional) da coluna.
- Pode ser funcional (vício postural, ciática, emocional) ou estrutural (neuropática, congênita, metabólica, idiopática).
- Avaliação - RX



escoliose

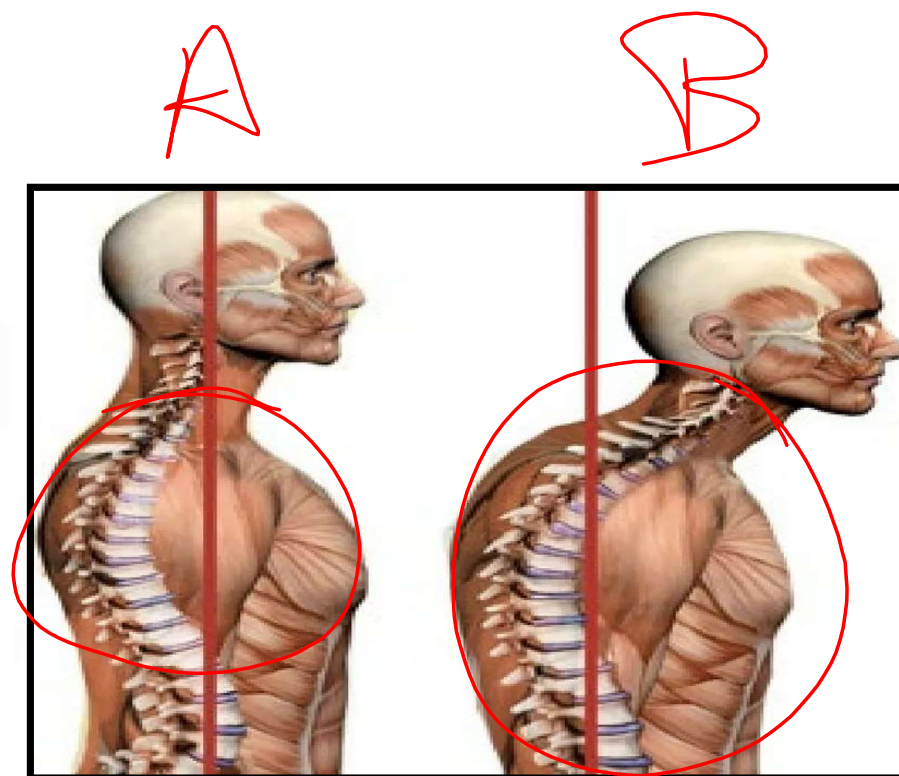
- Â Cobb
- 10° a 20° - Leve
- 21° a 35° - Moderada
- 41° a 50° - Grave
- >50° - Severa



Alterações Posturais

Hipercifose

- Avaliação - RX
- É a acentuação da curvatura fisiológica existente na região torácica.
- Consequência - insuficiente amplitude torácica e bloqueio inspiratório.
- $> \hat{A}$ Cobb 37°



Alterações Posturais

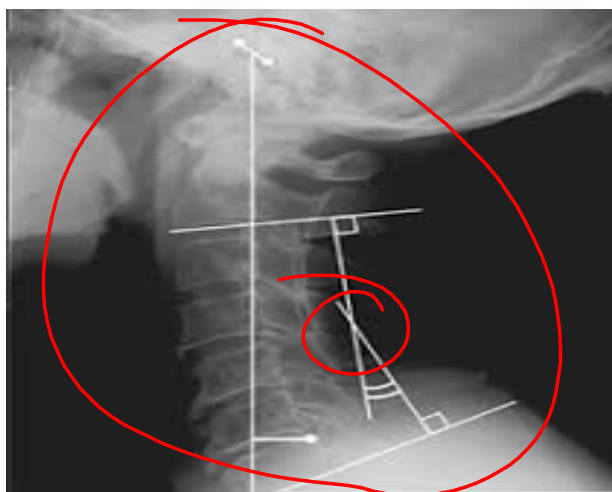
Hiperlordose

- Avaliação - RX
- É a acentuação da curvatura fisiológica existente.
- Consequência - causa de dores lombares.
- $> 45^\circ$



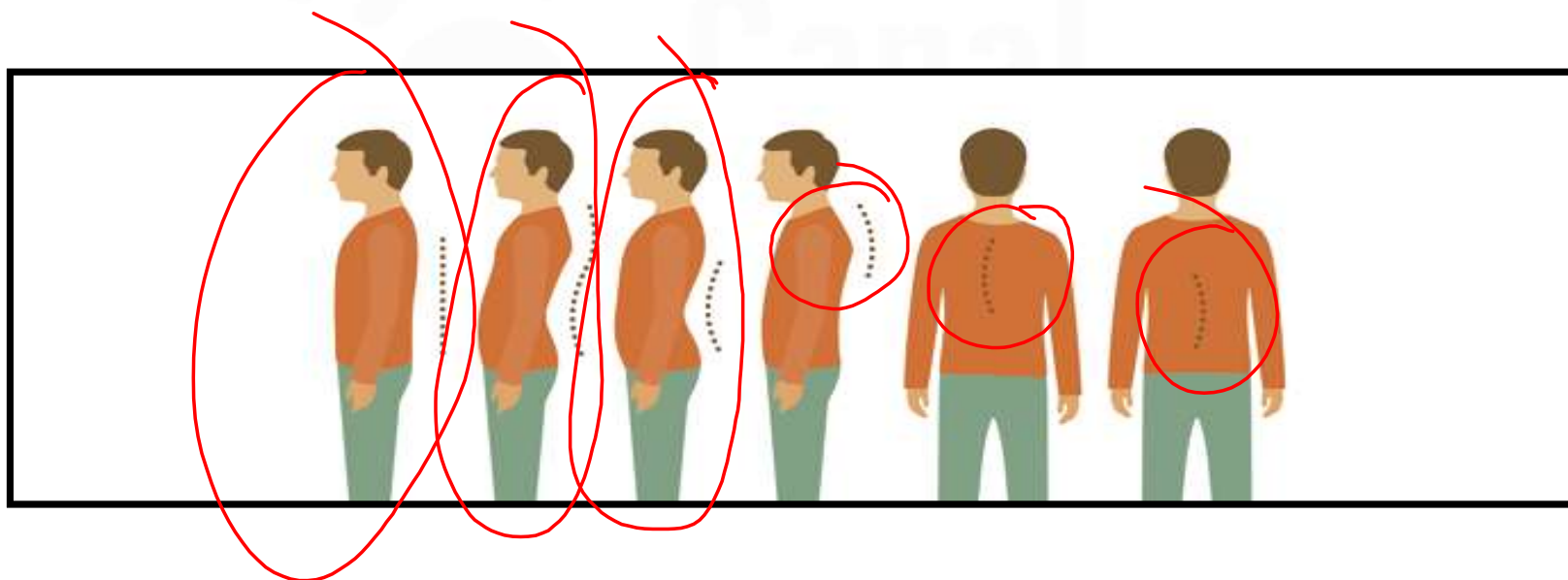
Hiperlordose cervical

- $> 40^\circ$




Alterações posturais

Retificação

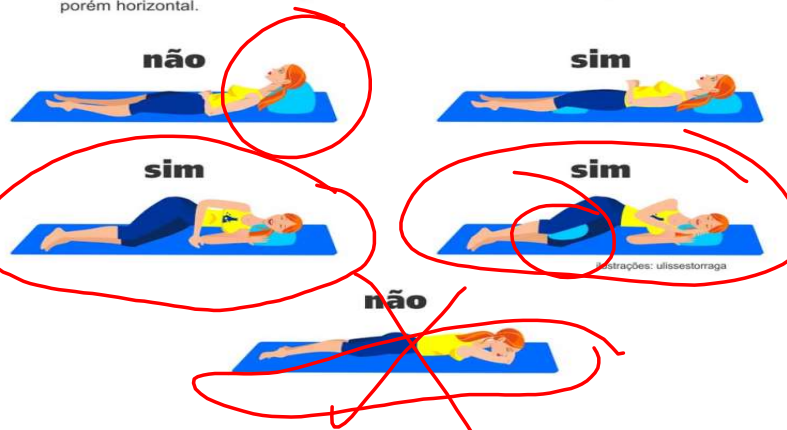


Postura

Postura  mcscientifica.com.br

Postura deitada

Para manter a coluna em posição neutra enquanto estiver deitado, para dormir ou simplesmente para repousar, é necessário não apenas adotar uma posição correta como também fazer uma escolha da superfície e do apoio da cabeça. Assim como nas posições ereta e sentada, o objetivo é o apoio para a cabeça. Assim como nas posições ereta e sentada, o objetivo é manter a coluna vertebral em posição neutra, porém horizontal.



Ilustrações: ulissestorraga

CHECK YOUR BODY POSTURE BODY POSTURE IMPROVEMENT

WORKING

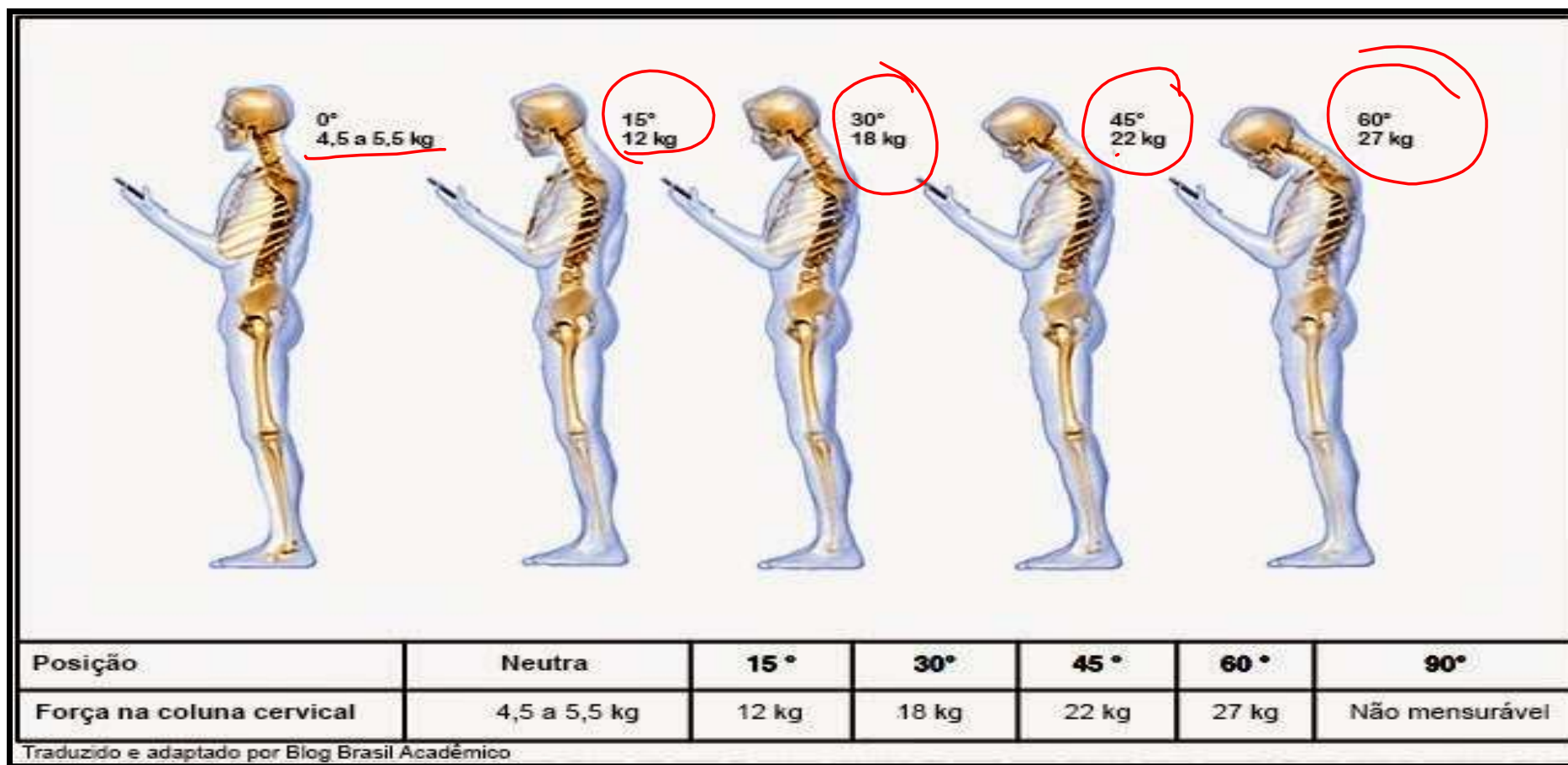
USING SMARTPHONES AND TABLETS

DOING PHYSICAL EXERCISE

depositphotos

Image ID: 156291580 | www.depositphotos.com

Curiosidade!



cervicalgia

- Dor leve local
- Sensação de cansaço
- Dor mais forte e limitante.
- Alterações de sensibilidade e força muscular
- Cefaleia

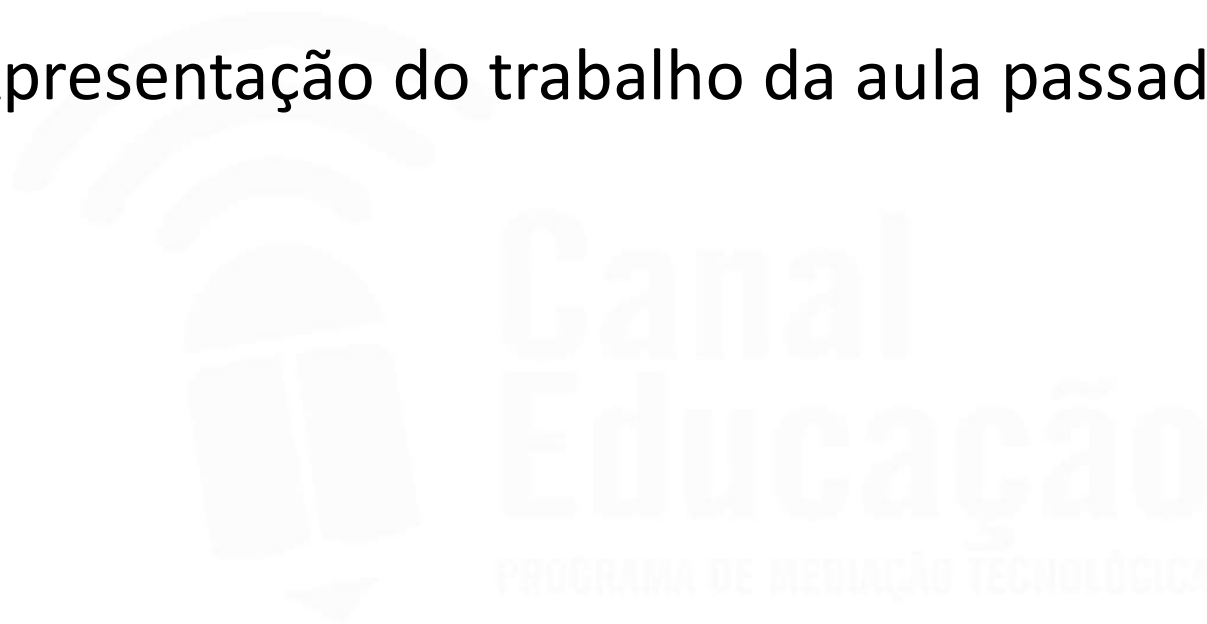


Cervicalgia

- Artrose
- Hérnia de disco
- Lesões e acidentes;
- Movimentos repetitivos;
- Má postura por muitas horas;
- Estresse ou tensões emocionais

ATIVIDADE

Apresentação do trabalho da aula passada.



ATIVIDADE PARA CASA

Revisar conteúdos sobre os tipos de biótipos.

