



Existe relação entre a má postura com a barriguinha indesejada?

De acordo com dados da OMS, cerca de 80% da população mundial sofre com dores nas costas, derivadas de uma postura incorreta



A má postura pode desempenhar um papel significativo no desenvolvimento da barriguinha indesejada. Ao longo da vida, atividades cotidianas, como estar sentado por longos períodos ou carregar peso de forma inadequada, podem resultar em desalinhamentos articulares e musculares. Segundo dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde – OMS, no ano passado, 80% da população mundial sofreu com dores nas costas, principalmente causadas por postura incorreta.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Coordenadora Assistencial do São Cristóvão Saúde, responsável pela fisioterapia hospitalar da Instituição, Marcela Belchior, comenta que “a postura inadequada se forma devido a atividades desenvolvidas ao longo da vida que causam desalinhamentos articulares e musculares, como más posturas no ambiente de trabalho, escola, e até mesmo durante atividades físicas mal executadas”. Segundo a especialista, isso pode resultar na rotação dos ombros para frente, aumento da cifose e perda de força na musculatura abdominal, contribuindo para o aumento da gordura abdominal visível.

Para resolver esses problemas, a fisioterapeuta recomenda uma abordagem personalizada, que começa com uma avaliação da postura e a prescrição de exercícios específicos, que pode ser feita também por um profissional de educação física para corrigir gradualmente as deformidades posturais, especialmente quando aplicadas de maneira adequada dentro de um plano de tratamento individualizado.

Quanto ao uso de cintas, Marcela enfatiza que esses dispositivos podem ser úteis inicialmente para auxiliar na manutenção da postura correta e no posicionamento adequado dos órgãos abdominais. No entanto, seu uso deve ser complementar ao fortalecimento muscular. “Manter o corpo em movimento é fundamental para corrigir de maneira efetiva posturas viciosas, promovendo não apenas alívio imediato, mas também uma melhoria contínua da postura ao longo do tempo, visando uma correção postural mais sustentável e duradoura”, finaliza a especialista.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!