



## Confira agora a importância de manter uma postura correta!

Nos últimos anos, o Brasil tem verificado um crescimento considerável na busca por alternativas da área de saúde, bem como por conhecimentos como o da postura correta, que são dicas simples que podem mudar nossas vidas positivamente.

Um fator que deixa isso muito claro é o crescimento de academias, soluções fitness, oficinas de pilates e demais alternativas desse segmento. De fato, engana-se muito quem pensa que a postura pessoal só tem uma função estética.

É claro que andar e sentar-se com correção é algo que pode tornar a pessoa mais atraente e mais esbelta, por distribuir melhor seus membros e até seu peso, algo diferente de quando estamos deitados em uma [cama hospitalar automática](#), por exemplo.

Contudo, a importância da postura correta vai muito além, já que pode impactar em vários aspectos da saúde do ser humano, inclusive em sentido psicológico, lidando com traços como autoestima e até facilidade de se expressar em público.

Além disso, a pessoa se torna mais ágil, mais eficiente e dona de movimentos precisos, que podem ajudar qualquer um, e alguns de modo especial. Como alguém que lida com artesanato e trabalhos manuais em geral, que passa a ter um domínio maior de si.

Tudo isso sem falar na relação propriamente biológica que ela tem com nossos músculos e ossos em geral. Essa é a base de esforços como os de [fisioterapia para idosos acamados](#), calcados em métodos reconhecidos e comprovados cientificamente.

Ao mesmo tempo, o oposto de toda essa reeducação da postura pode trazer males dos mais diversos. Às vezes a pessoa tem um problema de concentração, sem saber que a causa pode ser o impacto negativo da má postura.

Portanto, não são apenas os casos de escoliose, lordose, cifose e afins que refletem um problema oriundo dessa área, mas outros bem mais abrangentes. Outro exemplo é o do prejuízo que estudantes têm, quando ficam sentados de forma errada.

Por isso, a medicina também tem investido cada vez mais em uma formação completa de seus profissionais, almejando sempre uma ótica mais holística, que seja capaz de unir diversos saberes e fazer leituras multidisciplinares, e não reducionistas.

Também por isso, aqui nós partiremos de uma abordagem com essa abrangência, o que pode incluir tanto exercícios físicos quanto [manipulação de medicamentos](#). Sempre lembrando que é fundamental consultar um médico antes de iniciar qualquer procedimento.

Deste modo, se o interesse mais urgente e genuíno do leitor é compreender de uma vez por todas qual a importância de manter a postura correta, sem com isso deixar de consultar médicos, fisioterapeutas e especialistas, basta seguir adiante na leitura.

## O que é a postura correta?

Pouca gente sabe, mas até hoje a ciência não conseguiu definir com 100% de certeza a origem do homem e por que somos os únicos animais do planeta inteiro que andam sobre duas pernas, ao passo em que os macacos jamais chegaram a tanto.

O que temos são algumas poucas raças que andam de pé, porém, com auxílio das patas da frente a cada alguns passos, como o chimpanzé ou o orangotango.

No entanto, só o homem atinge o bipedalismo absoluto. Ao mesmo tempo, essa vantagem se mostra também como um desafio ou fardo, justamente no sentido de que sem educação da postura é muito comum o ser humano ter problemas decorrentes.

Na prática, a boa postura ou postura correta só pode ser atingida depois de vermos a teoria do assunto, nunca de modo espontâneo ou despreocupado.

Claro que você não precisa ser um fisioterapeuta de formação ou ser capaz de operar [cirurgias gerais](#) nas costas para ser capaz de corrigir sua postura, pois algumas dicas são bastante práticas e totalmente acessíveis.

Porém, para que você se conscientize da importância disso e até mesmo da necessidade de aprender, estudar e praticar, aí sim é preciso teorizar a questão, como estamos fazendo aqui.

Sem dizer que não apenas o bipedalismo do homem é algo que desafia a própria natureza e as leis físicas, o que obviamente tem suas vantagens, mas também seu ônus, como nosso estilo de vida contemporâneo é ainda mais desafiador.

Um exemplo clássico é o da Revolução Industrial, que alguns séculos atrás fez milhares de vítimas que trabalhavam mais de 15 horas por dia.

Recentemente, podemos falar do tempo que se passa sentado, levando uma vida sedentária, e até mesmo do impacto que o celular e o computador causam em nossa postura.

Ficar muito tempo com o celular nas mãos e a cabeça levemente inclinada para ele, por exemplo, é algo que força muito mais do que imaginamos em um primeiro momento. Basicamente, os vários pilares envolvidos nisso são:

- Os ossos;
- A cartilagem;
- Os músculos;
- Os nervos;
- As articulações.

Enfim, há todo um sistema que, quando bem articulado e bem utilizado pela pessoa, permite distribuir o desgaste e a carga natural do dia de maneira equilibrada e saudável.

Já o uso equivocado abre mão dessa energia positiva, sobrecarregando cada um dos elementos listados acima e desencadeando alterações, dores e prejuízos gerais.

## O descanso e o sedentarismo

É curioso, mas a sociedade atual vive de extremos, os quais quase sempre são nocivos de algum modo. Por exemplo, por um lado temos o sedentarismo, que é a falta de esforço físico, com excesso de entretenimento digital, que não exige nada do corpo.

Obviamente, isso vai criando uma dependência e uma fraqueza que, no médio e longo prazo, impactam a saúde como um todo, e não apenas a coluna ou postura.

Às vezes, a postura com que alguém senta para jogar videogame por horas, ou mesmo para fazer compras em uma [farmácia online](#), já são coisas que podem fazer toda diferença.

Por outro lado, se o sedentarismo é um problema, a falta de descanso também é, paradoxalmente. Ou seja, muita gente fica parada e não se exercita, ao mesmo tempo em que faz esforços em excesso durante o trabalho, sem tempo para descanso de qualidade.

Afinal, ficar jogando videogame pela madrugada adentro não é um descanso de classe, nem é capaz de repor as energias necessárias para o cérebro e corpo todo.

Alguns problemas disso tudo são mais óbvios, como a obesidade, daí que soluções como [acupuntura para emagrecer](#) tenham se popularizado, especialmente na internet, onde as pessoas estão sempre pesquisando por soluções assim.

Porém, a questão da postura correta nem sempre é levada em conta, daí que seja muito preciso dizer que as pessoas vivem entre extremos, quase sempre danosos.

Inclusive, o próprio sobrepeso é um fator que impacta as costas, a cintura e todo o sistema ligado à postura, o que mostra como a questão vai mais longe do que alguns imaginam.

## Algumas dicas de ouro

Tudo na vida exige esforço, repetição e determinação, no caso da postura correta não é diferente, já que o mais fácil é seguir com uma má postura, visto que só no médio e longo prazo, identificamos seus males mais profundos.

Por outro lado, sempre que houver conscientização e disciplina, os benefícios logo vão se mostrar, traduzindo-se em qualidade de vida.

Inclusive, depois de alguns meses de boa postura já é possível verificar vantagens físicas, como por meio de [exames de ultrassom](#), que podem mostrar como os ossos e articulações se harmonizam muito mais no corpo humano.

Dito isto, uma grande dica é manter o tronco sempre reto, ou seja, sentar-se com as costas retas e com os dois pés bem apoiados no chão, se necessário, ajustando a altura do assento.

Ao ignorar isso, muita gente gera um desgaste maior na espinha dorsal e no pescoço. Os exercícios e esforços físicos também pedem cuidado, desde carregar uma caixa que não force demais os músculos, a corrida, dança, musculação e afins.

Novamente, o importante é sempre consultar um especialista, pois ele é que vai dizer quais exercícios fazer, com que bateria de repetição, e daí em diante.

Além de ganhar em resistência e correção da postura, quando bem feitos os exercícios trazem flexibilidade e tonificação muscular, beneficiando a saúde e o bem-estar como um todo.

## Sobre benefícios gerais

Por fim, outro modo de se ver estimulado a corrigir a postura é entendendo melhor as vantagens que isso inclui, o que vai além da disposição e do bem-estar.

Por exemplo, você já parou para pensar no trabalho que seu pulmão realiza? Como ele está cercado pelas costelas, a correção da postura melhora sua oxigenação.

Sem falar na simétrica do corpo todo, que parece ser até mais alto. Ou seja, se a pessoa está buscando [produtos naturais para pele](#) e se considera vaidosa quanto à própria aparência, saiba que corrigir a postura é algo que vai no mesmo sentido e também ajuda.

Por essa razão, também estamos falando de algo que traz confiança e resultados psicológicos, como maior autoestima e desenvoltura social.

# Considerações finais

Poucos sabem disso, mas falar sobre a boa postura é o mesmo que tratar de vários aspectos da nossa saúde física e mental, indo desde evitar doenças até melhorar a oxigenação.

Com as informações e dicas trazidas acima, qualquer um pode entender melhor do que se trata, buscar uma postura correta e até ajuda especializada.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)

---