

## POSTURA E ENVELHECIMENTO: ESTILOS QUE O CORPO REVELA

Sayonara Rocha Calazans Carvalho<sup>1</sup>\*

...Porque também o corpo não é um só membro, mas muitos. Se disser o pé: porque não sou mão, não sou do corpo; nem por isso deixa de ser do corpo. De maneira que, se um membro sofre, todos sofrem com ele; e se um deles é honrado, com eles todos se regozijam. (COR. 12:14, 15,16).

...Ler o corpo, escutar o corpo é como ler um texto sagrado. Pode-se identificar o nível histórico e também o nível simbólico. Quando tocamos um corpo não devemos esquecer que tocamos uma pessoa com toda sua história (LELOUP, 2000, p.75-98).

**Resumo.** O trabalho busca analisar os vícios posturais decorrentes da modernidade que, de alguma forma, vêm contribuindo com a redução dos movimentos corporais e favorecendo o aparecimento de doenças crônico-degenerativas, freqüentes na velhice.

**Palavras-chave:** postura, velhice, estilo de vida.

**Abstract.** The work search for analyzing the position addiction coming from the modernity that, somehow, has contributed with the reduction of body

---

<sup>1</sup> Fisioterapeuta, Especialista em Gerontologia Social. UESC, Núcleo de Estudos do Envelhecimento, Ilhéus, Bahia, 2005. sayrocha@bol.com.br

movement and favoring the appearance of chronic-degenerative sickness, common in oldness.

**Keywords:** position, oldness, lifestyle.

## 1. INTRODUÇÃO

O corpo, pode-se dizer, é a morada da nossa existência, nosso *habitat* natural, onde guardamos emoções e mostramos, através de gestos e postura, um pouco de quem somos: uma pessoa com atitudes, anseios, tristezas e alegrias, transfigurando as diferentes etapas da vida, como a infância, a juventude, a maturidade e o envelhecimento.

É o corpo um todo com seus membros e órgãos, cada um com função específica, atuando em conjunto para um bem estar geral; funciona como encaixes de um “quebra-cabeça”. Assim, quando uma parte se desencaixa, o todo se desarruma buscando reorganizar-se e, nessa busca de “organização”, ocasiona dor muscular, fazendo o corpo procurar por outras posturas para defender-se, ao que chamamos de postura antálgica. Tais processos ocorrem porque nosso corpo não é uma estrutura rígida mas, sim, flexível, móvel, com vida; e vida é movimento.

Esse movimento é indispensável à lubrificação das articulações, à tonificação dos músculos, à ativação da circulação e melhoria do funcionamento do aparelho digestivo. Além

“  
Existe uma  
vida com alma,  
sentimento,  
memória, inserida  
numa sociedade  
de costumes,  
hábitos e práticas  
diferenciadas

”

da constituição e operacionalização física do corpo humano, existe uma vida com alma, sentimento, memória, inserida numa sociedade de costumes, hábitos e práticas diferenciadas, que nem sempre conspira para a saúde desse corpo e dessa alma mas que, somados, representam registros que se armazenam nesse corpo, constituindo o sujeito, a pessoa, o ser humano.

E, nesse sentido, é possível afirmar que com a corporeidade se ama, se odeia, se estuda, se trabalha, se executa as mais diversas ações, realizando a passagem da vida.

Desde os tempos primórdios, o corpo acompanha a mudança do homem e a das sociedades. Assim, da caça à pesca, da zona rural à urbana, acompanhando a Revolução Industrial até os dias atuais, o homem vem mecanizando os seus movimentos. Desta forma, vale salientar que, como instrumento de trabalho, o corpo sofre com movimentos repetitivos, postura e mobiliário inadequados, de tal maneira que a máquina e a pessoa passam a integrar e desintegrar o indivíduo de si mesmo.

Essas características podem ser definidas como condicionantes do estilo de vida que vem dominando na chamada era da globali-

zação, cujo avanço tecnológico contribui para a diminuição dos movimentos corporais. Nesse sentido, com a ajuda do controle remoto, do forno de micro-ondas, do telefone sem fio, do computador, dentre outros, vêm sendo desenhados, cada vez mais, quadros de sedentarismo que favorecem as doenças crônico-degenerativas, tão freqüentes em idosos.

Essas doenças prejudicam a biomecânica corporal, a vida produtiva do trabalhador com dores na coluna, nos braços, processo inflamatório, limitação dos movimentos e até incapacidade funcional, dificultando o processo do envelhecimento. Além disso, favorecem, também, as doenças ditas ocupacionais: as osteoartroses, lombociatalgia, hérnias de disco, dores musculares e processos inflamatórios dos tendões, que comprometem, significativamente, a saúde da pessoa (MOREIRA, 2001; OLIVEIRA, 1998).

Dessa forma, cada pessoa, ao desenvolver uma função, usa o corpo para realizá-la. E as atividades vão moldando o corpo à função desempenhada, como que esculpindo e, assim, criando compensações e comprometendo o alinhamento corporal. Daí a importância de postos de trabalho organizados em condições ergonômicas, como ginástica laboral, dinâmicas de grupo e outras, que visem facilitar as relações inter e intra pessoal.

É possível exemplificar tal assertiva através das seguintes situações:

1. um bancário que trabalha na função de caixa e conta dinheiro, que passa oito horas do dia sentado em um banco e mesa desproporcionais a sua altura, pode sentir dores nos braços, pernas, mãos e coluna, devido ao mobiliário e à postura inadequados;
2. uma lavadeira que utiliza de uma lavanderia de altura desproporcional e é obrigada a inclinar o tronco para frente, pode ter problemas de lombalgia e até hérnia de disco;
3. um empacotador, cortador, embalador que realiza movimentos repetitivos, robotiza o corpo a ponto de desenvolver uma tendinite, um processo inflamatório.

Portanto, é pago um alto preço para o usufruto dos processos de modernização e estilo de vida globalizados vividos atualmente, devido ao tão estimado avanço tecnológico e desenvolvimento econômico.

Sob essa pressão, o corpo responde, cansa, adoce e é preciso lembrar, tomando o filme *Tempos Modernos*<sup>2</sup>, e com base no senso comum, que não somos máquinas e sim homens. Esse condicionamento e/ou mecanização, decorrente, sobretudo, da dinâmica

---

2 Estrelado por Charles Chaplin

agitada do dia-a-dia, tem feito com que o homem esqueça de si, não se prevenindo contra as doenças já referenciadas, escravizando-se no trabalho e perdendo o prazer corporal da leveza, flexibilidade, do espreguiçar, alongar os músculos, liberar o prazer da existência.

Ainda, a ânsia do ter, fruto de uma sociedade consumista, é grande e vem se sobrepondo ao ser, o que significa dizer que nos tempos atuais e nesta sociedade mais vale comprar roupas novas, fazer cirurgia plástica, ter carro e outros bens capitais, que cuidar da saúde, por exemplo, e ser mais saudável. Essa visão é massificada pela mídia, e as academias que têm funcionado mais como espaço de modelagem corporal, cultua diversas vezes o corpo sarado e não o corpo saudável.

## **2. IMPACTOS DE UMA POSTURA INADEQUADA: A SAÚDE EM QUESTÃO**

Sob a ótica da saúde, é preciso dizer que o esgotamento físico, a insatisfação, a ansiedade, caracterizam-se como fatores bloqueadores do perfeito funcionamento desse corpo, principalmente, afetando a respiração e, por sua vez, a digestão e a circulação, que são bloqueadas, os músculos, que tensionam e, em resposta, as articulações, ligamentos, tendões são retraídos, encurtados, e as compensações corporais são favorecidas. Isto desarruma o

“  
Um corpo  
alinhado,  
alongado, com a  
postura adequada,  
é um corpo  
saudável

”

referido “quebra-cabeça” corporal, causando instabilidade dos ombros (um mais alto que o outro), instabilidade da bacia com rotação do quadril, levando ao desalinhamento e prejudicando, sobretudo, a postura (SOUCHARD, 1987). Esta, segundo Thoumie (1999, p. 10), corresponde a “uma atitude adotada no corpo diante de uma posição referida, sendo o

controle postural e o manter do equilíbrio regulados pelo sistema nervoso central”, o que faz com que as alterações sofram com patologias neurológicas, ortopédicas e, também, influenciadas pelo envelhecimento.

Vale ressaltar que a postura não é apenas o sentar, deitar, estar em pé, mas a forma de adotar uma posição corporal. Assim, um corpo alinhado, alongado com uma postura adequada, é um corpo saudável.

Os prejuízos da má postura implicam desde a dor muscular ao comprometimento das vísceras, pois o diafragma, músculo responsável pela respiração, apresenta um tendão que vai da cervical até a pelve e, através dos seus pilares, funcionam como sustentadores das vísceras. Então, uma respiração bloqueada, apical, encurta o músculo diafragma, requisitando os músculos acessórios e tracionando, através da sua inserção na cervical,

a cabeça para frente, projetando os ombros com encurtamento do músculo peitoral e favorecendo uma *cifose postural*<sup>3</sup> com retração das costelas, aumento do bloqueio respiratório e maior predisposição do idoso a adquirir problemas de ordem digestiva e respiratória (SOUCHARD, 1987).

Dos desvios do padrão postural com maior uso da cadeia muscular posterior, a retração dos músculos trapézio, rombóides e passo posterior favorece a *lordose lombar*. O uso indevido de um lado do corpo desviando a coluna lateralmente chama-se *escoliose*, que desalinha todo o corpo com assimetria de ombros ou de pernas e rigidez progressiva da caixa torácica, conduzindo também a problemas respiratórios ou cardíacos (SOUCHARD, 1987).

Os estudos revelam que, na postura ereta, os músculos precisam ter força muscular para se manterem na posição bípede; seu enfraquecimento gera cansaço rápido, pois o gasto energético é grande e os músculos da estática estão sempre tensionados, necessitando de alongamento para evitar as retrações e compensações (SOUCHARD, 1987; BURKE, 1997).

As patologias referentes à coluna vertebral mais comuns em idosos são as degenerativas, tumoral, infecciosa e neurológica, com predomínio das osteoartroses, hérnias de disco e

---

3 Padrão postural mais comum do idoso (THOMIE, 1999).

lombalgia, doenças essas que comprometem a autonomia do idoso, prejudicando o equilíbrio e a coordenação, favorecendo a queda e a qualidade de vida, situações essas que podem ser prevenidas com atividade física orientada, percepção corporal conscientizada, reeducação corporal global.

Há, no idoso, uma diminuição progressiva da formação óssea, causando deformações vertebrais e diminuição da altura do corpo vertebral, sendo maior na lombar em torno de 53% entre 30 e 80 anos, 41% na dorsal e 24% na cervical, afetando mais a cadeia muscular anterior. Daí, a propensão do idoso a adquirir a postura de cifose dorsal e retroversão do quadril.

### **3. A SAÚDE DO CORPO – UMA QUESTÃO DE ATITUDE**

A avaliação postural do idoso deve ser feita com uma observação física, levando em consideração determinados fatores, como: idade, atividades laboral e física realizadas, estado muscular e tissular apresentado, mobilidade articular, postura adotada em diversas situações (sentar, andar, deitar, abaixar, estático de pé), posição dos ombros, quadril, pés. Levantar também em consideração o perfil psicológico e cognitivo da pessoa (PARDESSUS et al., 2000).

A postura implica no bem estar geral, pois a coluna funciona como eixo de sustentação

corporal. A base da cabeça se articula com a coluna cervical, mais precisamente com a primeira vértebra, e a projeção desta para a frente, anteriorizando, favorece um desalinhamento nas vértebras, podendo causar dores de cabeça, de ouvido, tontura, náuseas. Muitas vezes, esse quadro é confundido com labirintite. Aqui também acontece a disfunção da articulação tempomandibular, que é a junção dos ossos temporais com a mandíbula, responsável pelo abrir e fechar da boca, serrar dos dentes. E quando ocorre esse desalinhamento, somado às oclusões dentárias, blocos e restaurações, dentaduras, o quadro se agrava com as artroses comuns ao idoso (SOUCHARD, 1989).

A boa postura, portanto, significa que o corpo encontra-se em seu perfeito eixo de equilíbrio. E quando isso não acontece, o resultado é prejudicial à saúde e beleza, pois um corpo alinhado e alongado previne as doenças, principalmente as de ordem ósteo-músculo-ligamentar, favorecendo a qualidade de vida, autonomia e o bem estar geral.

Algumas dicas de postura são mencionadas por Rasch&Burke (1977), e são elas: 1) manter o alinhamento corporal com a coluna torácica e lombar apoiada no encosto da cadeira, o ísquio (ossinho do quadril) encaixado, assentado na cadeira, evitando a projeção da cabeça para a frente e cruzar as pernas, pés paralelos e apoiados no chão; 2) evitar posi-

“  
É possível, ainda,  
refletir sobre  
a velhice que  
a pessoa tem,  
porque é aquela  
que se constrói  
no decorrer de  
toda a vida

”

ções estáticas, alternar e alongar o corpo; 3) evitar assistir televisão e fazer leitura deitado, optando pela posição sentado e, na leitura, apoiar o livro na mesa; 4) quando houver necessidade de pegar peso, flexionar os joelhos e, de preferência, pedir ajuda; 5) para fazer atividades manuais tipo crochê, tricô, bordado, usar uma almofada (também serve para leitura) como apoio abaixo dos antebraços.

Nesse sentido, Walter Franco, na música *Serra ao Luar*, se expressa denotando a verdade que existe no bem viver, sintonizado com o que o corpo precisa. Diz ele: “Viver é afinar um instrumento de dentro para fora e de fora para dentro: Tudo é uma questão de manter a mente quieta, a espinha ereta e o coração tranqüilo”. É um combinar, atentando-se aos pedidos e reclamações que o corpo faz.

É possível, ainda, refletir sobre a velhice que a pessoa tem, porque é aquela que se constrói no decorrer de toda a vida. E diríamos que temos a vida que vamos, em nossa trajetória, construindo; e a saúde do corpo, no envelhecimento, é uma questão, também, de atitude.

#### 4. CONCLUSÃO

Assim, o corpo mostra em sua totalidade a postura e o envelhecimento, registrando todo o processo vivenciado: desde o engatinhar até o caminhar; das brincadeiras e soltura da infância à fase do estirão na adolescência e juventude, com os hormônios efervescentes aflorando a sexualidade e os vícios posturais inadequados adotados; na maturidade, com o declinar hormonal às crises de menopausa ou andropausa; o registro de um corpo usado como instrumento de trabalho, prazer, responsabilidades; e a velhice, com toda a bagagem existencial, um corpo que ri e chora, cresceu, amadureceu e revela o envelhecimento através das rugas, cabelos brancos, limitações de movimento e postura física frente à vida, com atitudes e gestos, curvando a coluna numa atitude de recolhimento.

#### 5. REFERÊNCIAS E BIBLIOGRÁFICAS

CODO, W.; ALMEIDA, M. C. C. G. de. **L. E. R – Lesões por Esforços Repetitivos**. Petrópolis: Vozes, 1997

LELOUP, Yves-Jean. **O corpo e seus símbolos**: uma Antropologia Essencial. 8. ed. Petrópolis: Vozes 2000.

MOREIRA, I. **O espaço geográfico**. São

Paulo: Ática, 2001

OLIVEIRA, C. R. *et al.* **Manual Prático de LER**. Minas Gerais: Heath, 1998.

PARDESSUS, V. *et al.* **Du sujet âgé**. Encycl Méd Chir (editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS. Paris, tous droits reserves). Kinésithérapie-Médecine Physique-Réadaptation, 26-294-D-10. 2000. 14 p.

RASCH; BURKE. **Cinesiologia e Anatomia aplicada**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1977.

SOUCHARD, P. E. **Respiração**. São Paulo: Ed. Summus, 1987.

SOUCHARD, P. E. **O diafragma**. São Paulo: Summus, 1989.

THOUMIE P. **Posture, équilibre et chutes. Bases théoriques de la prise en charge en rééducation**. Elsevier, Paris- France: Kinésiterape-Médecine Physique Encycl.Méd. Chir, 1999.

Recebido em agosto de 2007  
Aprovado em outubro de 2007