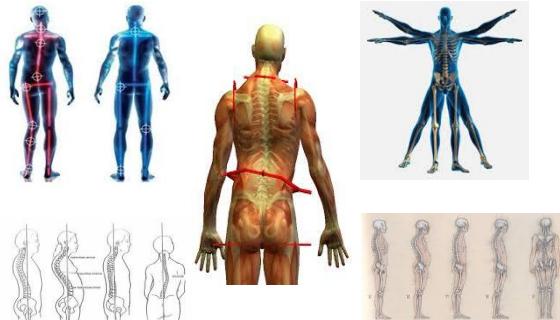


## AVALIAÇÃO POSTURAL




---



---



---



---



---



---

## O QUE É UMA AVALIAÇÃO POSTURAL?

A AVALIAÇÃO POSTURAL CONSISTE EM DETERMINAR E REGISTRAR SE POSSÍVEL ATRAVÉS DE FOTOS, OS DESVIOS OU ATITUDES POSTURAIS DOS INDIVÍDUOS, ONDE O MESMO É INSPECIONADO **GLOBALMENTE**, NUMA VISÃO ANTERIOR, POSTERIOR E LATERAL, A FIM DE OBSERVAR SE EXISTE ALGUMA ALTERAÇÃO ANATÔMICA, A QUAL RESULTARÁ EM MÁ POSTURA.

---



---



---



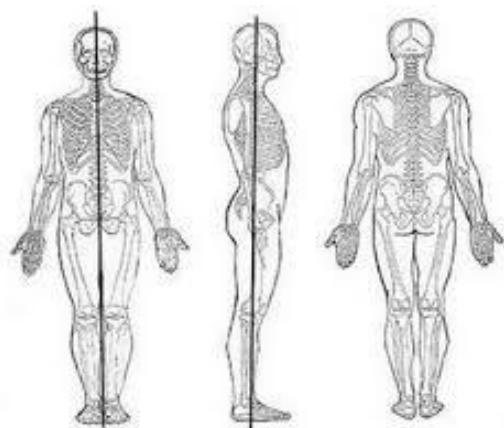
---



---



---




---



---



---



---



---



---

## POSTURA

PODE SER DEFINIDA COMO A POSIÇÃO QUE NOSSO CORPO ADOTA NO ESPAÇO, OU SEJA, É A RELAÇÃO DIRETA DAS PARTES DE UM CORPO COM A LINHA DO CENTRO DE GRAVIDADE.

---



---



---



---



---



---

## POSTURA

- ✓ CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS;
- ✓ INFLUÊNCIAS EXTERNAS E INTERNAS, COMO: GENÉTICA, POSTURAS MANTIDAS/REPETITIVAS, OBESIDADE, PATOLOGIAS, ATIVIDADES FÍSICAS SEM ORIENTAÇÕES E/OU INADEQUADAS, DESEQUILIBRIOS MUSCULARES, FROUXIDÃO LIGAMENTAR, ETC.

---



---



---



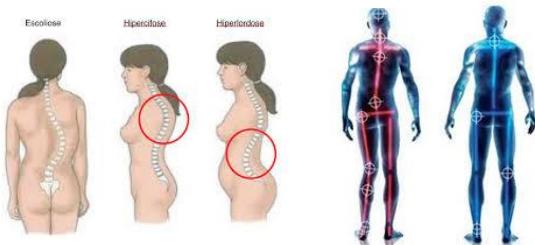
---



---



---




---



---



---



---



---



---

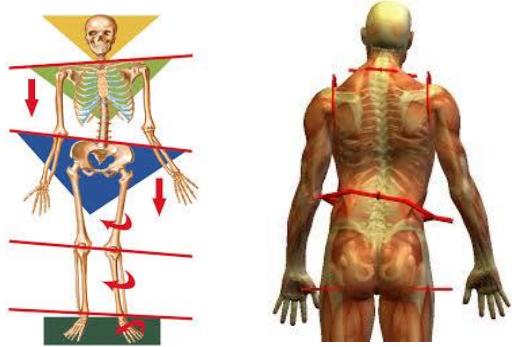
## QUAL É A MELHOR POSTURA?

A BOA POSTURA É AQUELA QUE MELHOR SE AJUSTA AO NOSSO SISTEMA MUSCULO ESQUELÉTICO, COM MENOR GASTO ENERGÉTICO E MENOR SOBRECARGA ARTICULAR.



## IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO POSTURAL

- ✓ IDENTIFICAR AS ALTERAÇÕES BIOMECÂNICAS E BIODINÂMICAS;
  - ✓ MENSURAR OS DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES E ENCURTAMENTOS IMPORTANTES;
  - ✓ PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS ADEQUADOS;
  - ✓ EVITAR LESÕES




---



---



---



---



---



---

### COMO É FEITA UMA AVALIAÇÃO POSTURAL?

- ✓ TRAJES ADEQUADOS;
- ✓ AMBIENTE PROPÍCIO;
- ✓ IDENTIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS PONTOS ANATÔMICOS ( CONHECIMENTO BÁSICO DE ANATOMIA);
- ✓ A AVALIAÇÃO É SEMPRE FEITA PARTINDO DE UM PONTO ESPECÍFICO EM RELAÇÃO AO FIO DE PRUMO.

---



---



---



---

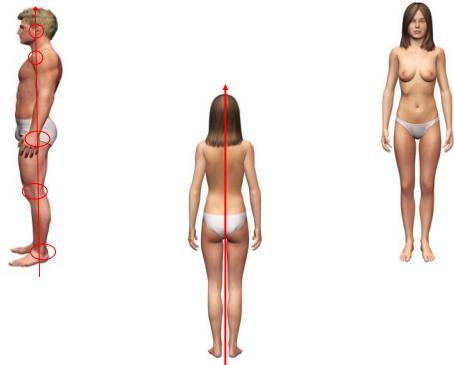


---



---

### FIO DE PRUMO




---



---



---



---



---



---

## VISTA ANTERIOR




---



---



---



---



---



---

## PRINCIPAIS MARCOS

- ✓ CALCANHARES - LINHA EQUIDISTANTE;
- ✓ POSICIONAMENTO DOS PÉS;
- ✓ JOELHOS – LINHA EQUIDISTANTE AOS CÔNDILOS MEDIAIS;
- ✓ EIAS- ESPINHAS ILÍACAS ANTERO SUPERIORES;
- ✓ POSICIONAMENTO DA PELVE;
- ✓ EXTERNO;
- ✓ ROTAÇÃO DE OMBROS;
- ✓ POSICIONAMENTO DA CABEÇA

---



---



---



---



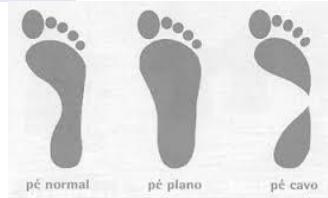
---



---



---




---



---



---



---



---



---



---



---

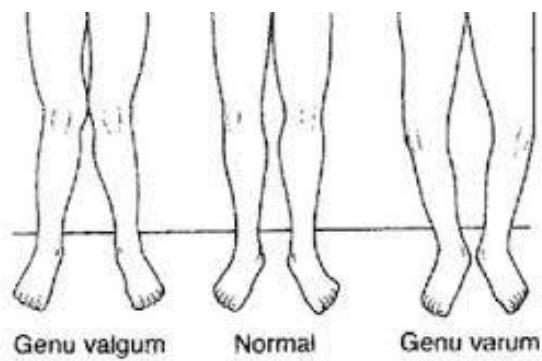
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

## GENO VALGO

- ✓ ENCURTAMENTO DOS ABDUTORES E FRAQUEZA DOS ADUTORES DO QUADRIL
- ✓ ALTERAÇÕES BIOMECÂNICAS

---

---

---

---

---

---



GENO VARO

- ✓ ENCURTAMENTO DOS ADUTORES E FRAQUEZA DOS ABDUTORES DO QUADRIL;
  - ✓ ALTERAÇÕES BIOMECÂNICAS



## MÚSCULOS ABDUTORES DO QUADRIL




---



---



---



---

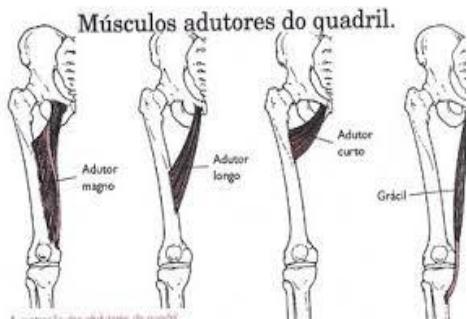


---



---

## MÚSCULOS ADUTORES DO QUADRIL




---



---



---



---



---



---

## VISTA POSTERIOR




---



---



---



---



---



---

## MARCOS PRINCIPAIS

- ✓ CALCANHARES – LINHA EQUIDISTANTE;
- ✓ TENDÃO CALCÂNEO;
- ✓ JOELHOS- LINHA EQUIDISTANTE AOS CÔNDILOS MEDIAIS;
- ✓ EIPS- ESPINHA ILÍACA PÓSTERO SUPERIORES;
- ✓ POSICIONAMENTO DA PELVE;
- ✓ ESCOLIOSE/ GIBOSIDADES;
- ✓ TRIÂNGULO DE TALES;
- ✓ NÍVEL DA CINTURA ESCAPULAR

---



---



---



---



---



---



---




---



---



---



---



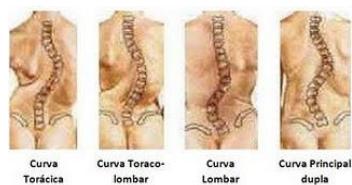
---



---



---




---



---



---



---



---



---




---



---



---



---



---



---

## TRIÂNGULO DE TALES




---



---



---



---



---



---

## COMPLEXO ARTICULAR DO OMBRO




---



---



---



---



---



---



---

## MOVIMENTOS ESCAPULARES

- ✓ PROTAÇÃO;
- ✓ RETRAÇÃO;
- ✓ ROTAÇÃO SUPERIOR;
- ✓ ROTAÇÃO INFERIOR;
- ✓ ELEVAÇÃO;
- ✓ DEPRESSÃO

---



---



---



---



---



---



---

## PONTOS IMPORTANTES

- ACRÔMIO – C7
- ÂNGULO SUPERIOR DA ESCÁPULA- T2
- ESPINHA DA ESCÁPULA- T3
- ÂNGULO INFERIOR DA ESCÁPULA- T7
- CRISTA ILÍACA- L4
- EIPS- S2
- DISTÂNCIA DA BORDA MEDIAL DA ESCÁPULA COM OS PROCESSOS ESPINHOSOS- 5 CM

---



---



---



---



---



---



---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

✓ PROTRAÇÃO:

- SERRÁTIL ANTERIOR
- PEITORAL MENOR

---



---



---



---



---



---



---

## SERRÁTIL ANTERIOR




---



---



---



---



---

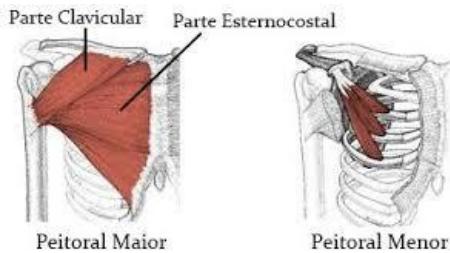


---



---

## PEITORAL MENOR




---



---



---



---



---



---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

### ✓ RETRAÇÃO:

- TRAPÉZIO (TRANSVERSA)
- ROMBÓIDES

---



---



---



---



---



---

## TRAPÉZIO




---



---



---



---

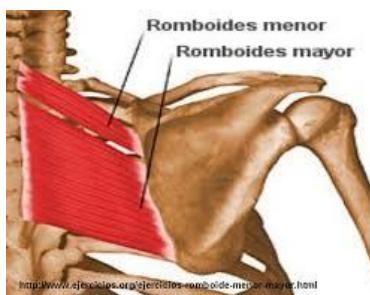


---



---

## ROMBÓIDES




---



---



---



---



---



---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

✓ ROTAÇÃO SUPERIOR:

- TRAPÉZIO
- SERRÁTIL ANTERIOR

✓ ROTAÇÃO INFERIOR:

- ROMBÓIDES
- LEVANTADOR DA ESCÁPULA
- PEITORAL MENOR

---



---



---



---



---



---

## LEVANTADOR DA ESCÁPULA




---



---



---



---



---



---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

✓ ELEVAÇÃO ESCAPULAR:

- TRAPÉZIO (ASCENDENTE)
- LEVANTADOR DA ESCÁPULA
- ROMBÓIDES

✓ DEPRESSÃO ESCAPULAR

- TRAPÉZIO (DESCENDENTE)
- PEITORAL MENOR

---



---



---



---



---



---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS

ESCÁPULA ALADA - FRAQUEZA DE SERRÁTIL ANTERIOR OU LESÃO DO NERVO TORÁCICO LONGO




---



---



---



---



---



---

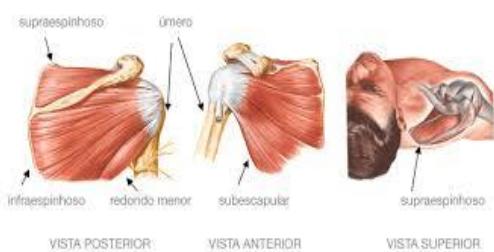


---



---

## MANGUITO ROTADOR




---



---



---



---



---



---

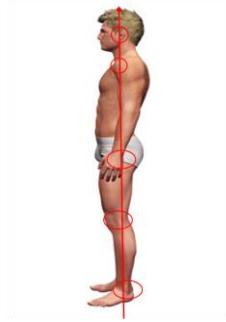


---



---

## VISTA LATERAL




---



---



---



---



---



---

## PRINCIPAIS MARCOS

- ✓ ANTERIOR A ARTICULAÇÃO DO TORNOZELO ( MALÉOLO LATERAL );
- ✓ LEVEMENTE POSTERIOR A ARTICULAÇÃO COXO FEMURAL;
- ✓ PORÇÃO MÉDIA DO OSSO SACRO;
- ✓ CRUZAR A COLUNA VERTEBRAL EM L1,L2,L3;
- ✓ ANTERIOR A COLUNA DORSAL E CERVICAL;
- ✓ ACRÔMIO;
- ✓ ANTERIOR AO MEATO AUDITIVO EXTERNO.

---



---



---



---



---



---

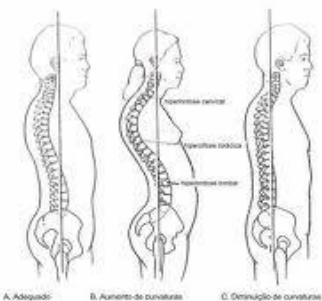


---



---

## ATENÇÃO ÀS CURVATURAS FISIOLÓGICAS




---



---



---



---



---



---



---



---

## GENO FLEXO

ENCURTAMENTO DE ISQUIOSTIBIAIS E  
FRAQUEZA DE QUADRÍCEPS




---



---



---



---



---



---



---

## GENO RECURVATO

ENCURTAMENTO DE QUADRÍCEPS E FRAQUEZA  
DE ISQUIOSTIBIAIS




---



---



---



---



---



---



---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS




---



---



---



---



---

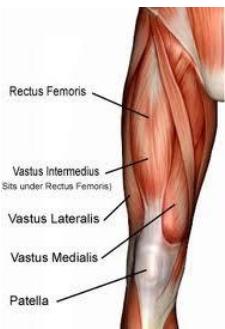


---



---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS




---



---



---



---

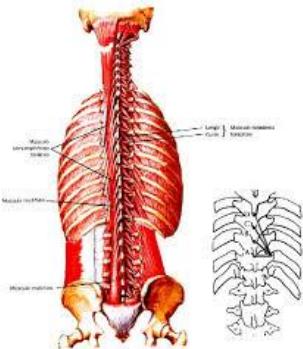


---



---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS




---



---



---



---



---



---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS ENVOLVIDOS




---



---



---



---



---



---

## DEVEMOS AVALIAR TAMBÉM:

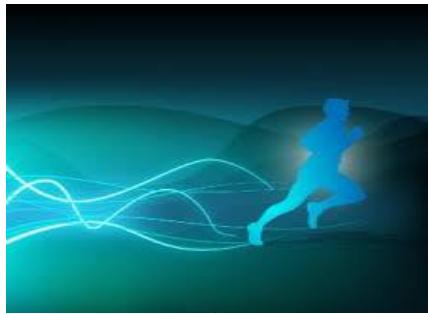
- ✓ ENCURTAMENTOS DE OUTROS GRUPOS MUSCULARES OU CADEIAS MUSCULARES;
  - ✓ GRAU DE FORÇA MUSCULAR;
  - ✓ PROPRIOCEPÇÃO E EQUILÍBRIO

## IMPORTANTE

A AVALIAÇÃO POSTURAL DEVE SER  
REALIZADA DE TEMPOS EM TEMPOS,  
POIS DEPENDENDO DA  
CARACTERÍSTICA E DA EFICÁCIA DO  
TREINO, AS ASSIMETRIAS PODEM  
SER CORRIDAS.



## AVALIAÇÃO POSTURAL DINÂMICA



---

---

---

---

---

---

## RITMO ESCÁPULO-UMERAL



---

---

---

---

---

---

## RITMO ESCÁPULO-UMERAL

É DEFINIDO COMO A SEQUÊNCIA DAS INTERVENÇÕES DAS ARTICULAÇÕES GLENO-UMERAL E ESCÁPULO-TORÁCICA NO MOVIMENTO DE ABDUÇÃO DO OMBRO, NUMA SEQUÊNCIA TEMPORAL, MENSURANDO-SE A CONTRIBUIÇÃO DE CADA ARTICULAÇÃO NA AMPLITUDE DO MOVIMENTO.

---

---

---

---

---

---

## RITMO ESCÁPULO-UMERAL

## BIOMECÂNICA:

A CADA 15º DE ABDUÇÃO, 10º OCORREM NA GLENOMERAL E 5º NA ESCÁPULA.

## RITMO ESCÁPULO-UMERAL

## FASE 1:

- ✓ ÚMERO: 30° ABDUÇÃO
  - ✓ CLAVÍCULA: 0° - 15° ELEVAÇÃO
  - ✓ ESCÁPULA: MOVIMENTO MÍNIMO

## RITMO ESCÁPULO-UMERAL

## FASE 2:

- ✓ ÚMERO: 40° ABDUÇÃO
  - ✓ CLAVÍCULA: 30° A 36° ELEVAÇÃO
  - ✓ ESCÁPULA: 20° ROTAÇÃO

## RITMO ESCÁPULO-UMERAL

FASE 3:

- ✓ ÚMERO: 60° ABDUÇÃO E 90° ROTAÇÃO EXTERNA
- ✓ CLAVÍCULA: 30° DE ELEVAÇÃO E 30° A 50° ROTAÇÃO POSTERIOR
- ✓ ESCÁPULA: 30° ROTAÇÃO

---

---

---

---

---

---

---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS

ABDUÇÃO DO OMBRO:

- ✓ DELTÓIDE
- ✓ SUPRA ESPINHOSO

---

---

---

---

---

---

---

## DELTÓIDE



---

---

---

---

---

---

---

## SUPRAESPINHOSO



---

---

---

---

---

---

## PRINCIPAIS MÚSCULOS

ADUÇÃO DO OMBRO:

- ✓ PEITORAL MAIOR
- ✓ REDONDO MAIOR
- ✓ GRANDE DORSAL

---

---

---

---

---

---

## PEITORAL MAIOR



---

---

---

---

---

---

## REDONDO MAIOR



---

---

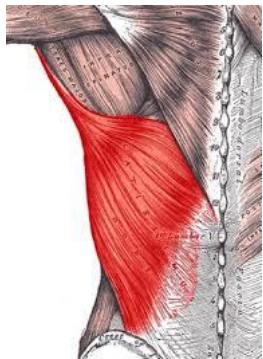
---

---

---

---

## GRANDE DORSAL



---

---

---

---

---

---

## RITMO ESCÁPULO-UMERAL

---

---

---

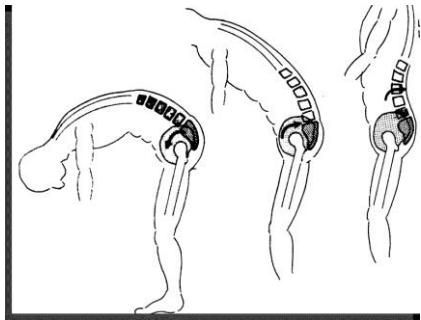
---

---

---

- FILME VIDEO NO SITE
- <http://www.funcionaloutdoor.com.br/cursos/modulo-i/>

## RITMO LOMBO-PÉLVICO



---

---

---

---

---

---

## RITMO LOMBO-PÉLVICO

CONSISTE EM MOVIMENTOS COORDENADOS DA COLUNA LOMBAR E DA PELVE QUE OCORREM DURANTE A INCLINAÇÃO MÁXIMA DO TRONCO PARA A FRENTE.

---

---

---

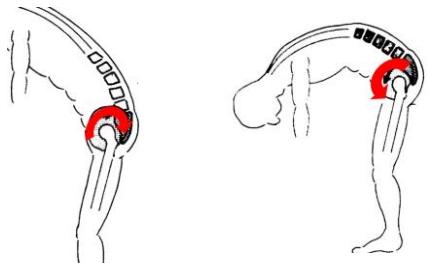
---

---

---

## RITMO LOMBO-PÉLVICO

PRIMEIRA ETAPA: INCLINAÇÃO ANTERIOR



---

---

---

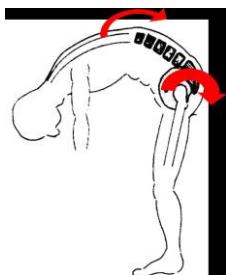
---

---

---

## RITMO LOMBO-PÉLVICO

SEGUNDA ETAPA: RETORNO À POSIÇÃO ERETA



---

---

---

---

---

---

## ANÁLISE DA MARCHA



---

---

---

---

---

---

---

## ANÁLISE DA MARCHA

A MARCHA É UMA ATIVIDADE COMPLEXA QUE ENVOLVE O SISTEMA NERVOSO CENTRAL E PERIFÉRICO, E TODO O SISTEMA MUSCULOESQUÉLÉTICO.

---

---

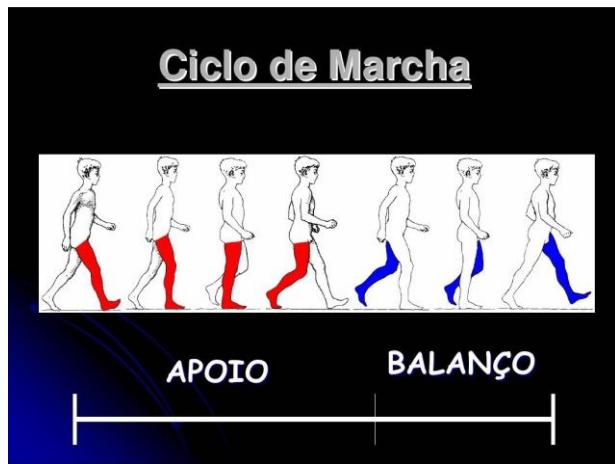
---

---

---

---

---




---



---



---



---



---

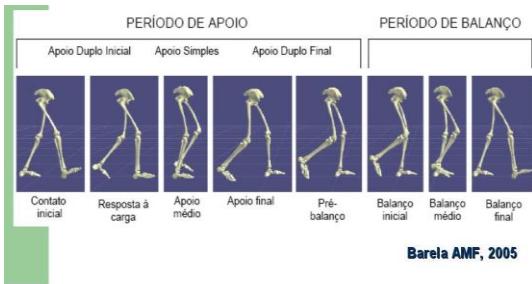


---



---

## FASES DA MARCHA




---



---



---



---



---



---



---

## FASES DA MARCHA

FILME VIDEO NO SITE  
<http://www.funcionaloutdoor.com.br/cursos/modulo-i/>

---



---



---



---



---



---



---

## PRONADAÇÃO E SUPINAÇÃO

MOVIMENTOS TRIPLANARES: DEVEM SER ANALISADOS EM MOVIMENTO, OU SEJA, DURANTE A MARCHA, NUNCA ESTATICAMENTE.

## PRONADAÇÃO

- ✓ EVERSAO DO CALCANEUS;
  - ✓ ABDUCAO DO ANTEPE;
  - ✓ DORSOFLEXAO DA ARTICULACAO  
SUBTALAR

## PISADA PRONADA



## SUPINAÇÃO

- ✓ INVERSÃO DO CALCANHAR;
- ✓ ADUÇÃO DO ANTEPÉ;
- ✓ FLEXÃO PLANTAR DA ARTICULAÇÃO SUBTALAR

---

---

---

---

---

---

## PISADA SUPINADA



---

---

---

---

---

---

## MOVIMENTOS TRIPLANARES NAS FASES DA MARCHA

CONTATO INICIAL:

OCORRE COM A BORDA EXTERNA DO CALCANHAR, COM O PÉ EM SUPINAÇÃO.

---

---

---

---

---

---

## MOVIMENTOS TRIPLANARES NAS FASES DA MARCHA

## MÉDIO APOIO:

OCORRE O APLANAMENTO DO PÉ NO SOLO.  
ESSE MOVIMENTO É CONHECIDO COMO  
PRONAÇÃO.

## MOVIMENTOS TRIPLANARES NAS FASES DA MARCHA

## PROPULSÃO:

COM O OBJETIVO DE IMPULSIONAR O CORPO PARA FRENTE, O PÉ DEVE SE TRANSFORMAR EM UMA ALAVANCA RÍGIDA. OCORRE ENTÃO O MOVIMENTO DE SUPINAÇÃO, OU RESSUPINAÇÃO.



**FILME VIDEO NO SITE**  
<http://www.funcionaloutdoor.com.br/cursos/modulo-i/>