

**POSTURA CORPORAL:interferência do meio sobre o individuo nos aspectos físicos, mentais e emocionais.**

João Martins Estorani Netto\*  
Ione Maria Ramos dePaiva \*\*

**RESUMO**

Este trabalho apresenta um levantamento com posterior análise sobre as interferências do ambiente social a partir do olhar da educação física e da psicologia, segundo a visão de professores/treinadores e psicólogos do âmbito da promoção da saúde e qualidade de vida que utilizam métodos da observação social e atividades corretivas posturais. A pesquisa foi realizada tendo como base em citações antigas e atuais acerca do tema em questão, onde autores e professores discutem sobre as interferências do ambiente social na postura corporal, além de relatarem se há ou não prejuízos sobre possíveis desequilíbrios posturais. A boa qualidade de vida e bem estar nesse aspecto considerado exclusivo, já que todos, pelo aspecto do envelhecimento, estão suscetíveis a problemas posturais. Observou-se que indivíduos incluídos em determinados meios sociais estão suscetíveis a mudança de postura pelos aspectos: culturais, físicos e psicológicos demonstrando certos distúrbios posturais e de características semelhantes ao padrão incluído; podendo ou não causar desconforto. Ao final do estudo, é possível ter como resposta novos pontos de vista de como lidar com a formação do indivíduo dentro do contexto social mostrando a interferência do meio sobre o indivíduo nos aspectos físicos, mentais e emocionais relacionado à postura corporal.

**Palavras-chaves:** Postura Corporal; Ambiente Social; Educação Física.

**INTRODUÇÃO**

O estudo da cibernética, assim como os de psicologia médica, tem revelado que existe na forma de determinados movimentos a presença de mais fatores que os apontados pelos estudos musculo neurofisiológicos. Os estímulos sociais e culturais do ambiente, a própria característica da personalidade do indivíduo podem alterar os movimentos e a postura corporal. (BRONSTEIN,1996).

A postura é um fator dinâmico e está em função do mundo circundante. A denominação de atitude é mais correta, pois dá a ideia de que outras formas tensionais musculares devem-se combinar. Um afeto qualquer pode alterar o nível energético da

---

\* Bacharelado em Educação Física e Aluno do curso de Bacharelado do Centro Universitário do Sul de Minas - UNIS- MG. Joao\_freeride\_dh@hotmail.com

\*\* Professora Ms. do Centro Universitário do Sul de Minas UNIS-MG. ionemp@yahoo.com.br

personalidade e produzir uma alteração no tônus muscular previamente existente, que resulta numa atitude (ou postura) completamente diferente. Assim, num determinado momento (além das necessidades emocionais) o corpo esta tomado simultaneamente por vários movimentos (necessidades biomecânicas como ficar sentado, deitado, levantar peso de acordo com o meio.) e vários fatores instintivos (ficar equilibrado, em alerta e etc.). (GAIARSA,1998).

Alguns fatores ambientais influenciam o desenvolvimento e a manutenção da boa postura. Essas influências ambientais devem se tornar tanto favoráveis quanto práticas para a boa postura. Quando um ajuste na mecânica dos movimentos em larga escala não for possível, pequenos ajustes frequentemente contribuem de maneira considerável. A observação leva em conta elementos como cadeiras, escrivaninhas e camas, pois eles ilustram influências ambientais sobre a postura nas posições sentada e deitada. Depois de a criança começar a frequentar a escola, a quantidade de tempo por ela despendida na posição sentada aumenta consideravelmente. O assento escolar é um fator importante que afeta a postura. (KENDALL, F. MC CREARY,E.2003).

Este artigo tem como objetivo verificarse há interferência na postura corporal relacionado ao meio ambiente, fatores psicológicos, físicos e emocionais do mais atual estudo dentro da área da educação física e quais seriam essas possíveis interferências bem como,deque maneiralidar com as mesmas. Contudo pretende criar possibilidades reais de melhorar a observação física o os fatores de interferência dos padrões de equilíbrio corporal das pessoas correlacionando à opinião de autores psicólogos, e profissionais da educação física acerca do tema.Desta forma, o tema em questão traz consigo maneiras de como o profissional da Educação Física deve se posicionar frente às questões a seguir: Existe realmente uma alteração do corpo e seu real equilíbrio sobre o meio social em que este incluso? Como se ater a essa questão pelo olhar da Educação Física?

A metodologia utilizada será pesquisa bibliográfica qualitativa.

## **2DEFINIÇÕES DE POSTURA CORPORAL SEGUNDO A PSICOLOGIA E CINÉSIOLOGIA**

Na postura corporal convergem-se todos os elementos que caracterizam o movimento. Nela estão implicados os fatores anatomo-funcionais, socioambientais e psicoemotivos. Se num processo educativo, preventivo e reeducativo, não for levado em

consideração esses fatores, qualquer alteração morfológica dar-se-á num estado de perturbação, e o processo de recuperação será mais que demorado e seu efeito poderá gerar mais desequilíbrios. Salientando também que a postura corporal é pura imagem corporal. É a resultante de um fenômeno articulatorio entre as distintas partes do corpo, relacionadas ao espaço, como atitude e forma de estar com algo que está de frente á alguma situação. Portanto, é uma reação de responder frente a algo, onde está implicado algo a mais que uma forma, e sim toda uma historia do sujeito posto em cena, e através dessa postura, a atitude do sujeito forma sua própria postura corporal. (BANKOFF,1994).

Massara; Bankoff; Stefano(1990) consideram que a postura corporal no adulto é um habito de se posicionar diante de diversas situações. Cada individuo apresenta uma característica particular diante dos fatos. A postura é imposta por alterações intrínsecas ao corpo, que passam a interferir no cotidiano, modificando as cadeias, e consequentemente, os movimentos corporais.

A postura corporal é uma atitude indefinível, pois varia de individuo para individuo, estando condicionada a diversos fatores, como hereditariedade, profissão, proporcionalidade dos segmentos do corpo, tônus muscular, etc. (FRACAROLLI, 1981).

Asmussen(1953) conceituou a postura corporal como o resultado da integração da vários reflexos: mio tático, labirintico, visual, epitelial. Foram acrescentados ainda fatores psicológicos, as influências do sistema endócrino e autônomo da ação muscular, porém segundo Tucker (1960), a postura corporal é uma atitude mental sobre o corpo promovendo assim o equilíbrio momentâneo. Ela pode ser definida como hábito de posição do corpo, no espaço, após uma atividade ou descanso.

Moro (1973) Analisou a postura corporal, na qual há um máximo de equilíbrio dos segmentos corporais, com um mínimo de gasto de energia para o organismo. O consumo é tanto maior, quanto mais defeituoso for o alinhamento dos segmentos corporais. Para o autor, não existe um modelo ideal de classificação.

Para Silva; Bankoff(1986) Não existe uma postura corporal mais correta para o ser humano, um modelo a ser seguido. Ela é o resultado da relação do indivíduo com seu meio, com a sociedade em que vive junto à abrangência cultural envolvida em seu meio.

Postura segundo Shumway, Woollacott (2001)é definida como a posição e a disposição relativa das partes do corpo. O alinhamento ideal na postura vertical permite

que o corpo a manter o seu equilíbrio com uma despesa mínima de energia. Por analogia, postura ruim (ou anormal) significa a relação defeituosa entre as várias partes do corpo.

## **2.1 Relações do indivíduo, meio social e postura corporal.**

Para Briguetti(1993) postura corporal é um equilíbrio dinâmico somático, onde se estabelecem relações com o meio em que se vive. Ela envolve o conceito de que equilíbrio, coordenação neuromuscular e adaptação de um determinado movimento corporal relacionado com as ações do cotidiano.

Para Silva (1986) não existe uma postura corporal mais correta para o ser humano, um modelo a ser seguido. Ela é o resultado da relação do indivíduo com seu meio, com a sociedade em que vive assim não determinado um padrão adequado a todos, mais sim as atividades em que os indivíduos estão inclusos.

Segundo Feldenkrais(1999), existem fatores mecânicos de má postura associado com posições inadequadas, repetitivas, de trabalho ou repouso, que com passar dos anos, podem causar distúrbios musculoesqueléticos provocando dores e dificuldades na própria locomoção.

Bronstein(1996) possuiu o intuito de discorrer sobre o estudo da cibernética , assim como os de psicologia médica, tem revelado que existe na forma de determinados movimentos a presença de mais fatores que os apontados pelos estudos músculo neurofisiológicos. Os estímulos sociais e culturais do ambiente a própria característica da personalidade do individuo podem alterar os movimentos e a postura corporal de acordo com as crenças de seu meio.

Também adequando a questão ambiental Gaiarsa (1998) cita que a postura é um fator dinâmico e esta em função do mundo circundante. A denominação de atitude é mais correta, pois dá a ideia de que outras formas tensionais musculares devem-se combinar. Um afeto qualquer pode alterar o nível energético da personalidade e produzir uma alteração no tônus muscular previamente existente, que resulta numa atitude (ou postura) completamente diferente. Assim, num determinado momento (além das necessidades emocionais) o corpo esta tomado simultaneamente por vários movimentos (necessidades biomecânicas como ficar sentado, deitado, levantar peso de acordo com o meio) e vários fatores instintivos (ficar equilibrado, em alerta e etc.).

Problemas posturais normalmente geram maior tensão sobre as estruturas de apoio que constituem o sistema musculoesquelético. Postura é influenciada por certo número de condições: aspectos mecânicos e emocionais; hereditariedade e raça; flexibilidade; força muscular; visão; e hábitos rotineiros do meio social. (BRITO,1995)

Alguns fatores ambientais influenciam o desenvolvimento e a manutenção da boa postura. Essas influências ambientais devem se tornar tanto favoráveis quanto práticas para a boa postura. A observação leva em conta elementos como cadeiras, escrivaninhas e camas, pois eles ilustram influências ambientais sobre a postura nas posições sentada e deitada. Depois de a criança começar a frequentar a escola, a quantidade de tempo por ela despendida na posição sentada aumenta consideravelmente. O assento escolar é um fator importante que afeta a postura. (KENDALL, F.MC CREARY,E. 2003)

## **2.2Relações do indivíduo, psicologia e postura corporal.**

Segundo Alencar (2001, p.45-46.) ao citar sobre John Broadus Watson (psicólogo estadunidense, considerado o fundador do comportamentismo ou comportamentalismo) enfatizou a importância dos fatores ambientais, constituindo-se num perfil ambientalista radical na controvérsia hereditariedade-ambiente do psicólogo em observação. Segundo ele, embora haja padrões de comportamento inatos, estes são limitados em número e bastante sem importância quando comparados com papel da experiência. Ele é lembrado por muitos por sua afirmação a respeito do papel do ambiente:

“Dê-me uma dúzia de bebês saudáveis e bem constituídos e eu poderei tomar qualquer um deles ao acaso e treina-los em qualquer especialidade que eu selecione, tornando-o um médico, advogado, artista, comerciante e mesmo pedidor de esmola ou ladrão- independente dos seus talentos, tendências, habilidades, vocação e raça de seus ancestrais”.

Clarkson (1999) descreve uma postura alerta e ativa, que é resultado de uma atividade mental sobre o corpo, promovendo assim o equilíbrio e a estabilização do corpo e da mente.

Reich (1991) cita fatores emocionais agem contraindo excessivamente os músculos esqueléticos, via sistema nervoso autônomo, produzindo a “courage muscular” do caráter, essa contração muscular excessiva, que causa toda a complexa

“induração” ou *triggerpoints* (pontos tensão muscular) produzindo estímulos dolorosos, que por sua vez produzem posturas antálgicas inadequadas, assim como discorre anteriormente Reich (1979) cita também: o corpo e a postura são um espelho revelador de emoções, como se o traço emocional ficasse gravado, organicamente, na pessoa.

Gaiarsa (1976) cita que não existe uma postura definida. Segundo ele, a postura deve exprimir todas as influências emocionais como atitudes expressivas (reação a um afeto), e as repressivas (inibições ou ausências de movimento) que causam espasmocidade muscular e influenciam na atitude postural. A concepção de postura engloba também as noções de comportamento (atitude de briga ou fuga) o que se relaciona diretamente postura com fatores psicológicos. A concepção psicossomática de postura engloba, pois, as noções de comportamento emocional, relacionadas com a teoria de “stress”, de que, nas pessoas, o organismo com tal reage (atitude ou briga) ou foge (de abandono) ante qualquer perigo. Ambos os casos, a briga ou a fuga, representam emocionalmente uma reação que se reflete na estrutura muscular do corpo, principalmente no dorso, onde existem de 30% a 40% dos músculos do corpo, que acabam influenciando na coluna e, indiretamente, nos discos intervertebrais, no orifício de conjugação, que, diminuindo, agride a raiz nervosa e produz dor. A dor por si só, modifica a postura ou a atitude corporal, num ciclo considerado vicioso. “Assim como o corpo reage ou foge, como um todo, podem partes do corpo ser imóveis, parada, frias, inexpressivas, e outros móveis, vivos” e expressivos, havendo ainda todos os graus intermediários. Daí a formação da ideia da imagem corporal, que muito bem pode estar associada à postura corporal; que o indivíduo idealiza de só próprio através de suas emoções, pensamento e reações.

Washburn (1960) afirma que, aos chimpanzés, o viver na selva estimula a forma pacífica de vida com o caminha de quatro patas; por outro lado, o caminhar sobre duas patas em campo aberto favorece o instinto agressivo e uso de garras ao liberar as outras duas para a defesa, e é evidente que isso tem influência sobre a coluna, sobre os músculos, as articulações e o próprio sistema nervoso, que deverá adaptar os seus proprioceptores de maneira diferente, inclusive modificando seus arcos reflexos, agora realizados em outra dimensão. E por isso também não ocorreria com quem anda cabisbaixo, deprimido ou ansioso tenso? Além disso, Miranda (2007) diz: sentimentos de excitação, confiança e satisfação manifesta como uma atitude de alerta e postura ereta, enquanto que a depressão normalmente se manifesta como uma postura fechada. Segundo Rasch (1977), no futuro a cinésioologia, que é o estudo do movimento,

deverá analisar as reciprocidades entre o significado do movimento para emoção e vice-versa, o significado da imagem corporal própria e a expressão corporal como forma de comunicação.

### **2.3 Relações do indivíduo, autoimagem e postura corporal.**

De acordo com Goñi e Fernández (2009), William James foi o primeiro psicólogo a desenvolver uma teoria acerca do autoconceito. Seu livro *'The Principles of Psychology'* (1890) abordou as questões relacionadas à construção do self, as quais foram descritas no capítulo *'The consciousness of self'*. Para as autoras, James trouxe importantes contribuições no que refere-se ao estudo do self (sentimento difuso da unidade da personalidade (suas atitudes e predisposições de comportamento), tais como a formação social do autoconceito: a pessoa tem tantos self sociais como os outros que a reconheçam e gerem em sua mente imagens dela, as quais se incorporam ao seu autoconceito; Distinção entre o eu-percebido (sucessos e êxitos percebidos) e o eu-ideal (aspirações e pretensões): o autoconceito é produto da fração entre o êxito percebido e as suas pretensões. Assim, o autoconceito é reforçado quando o êxito percebido é igual ou maior que as aspirações, e o autoconceito baixa quando as aspirações são maiores que o sucesso obtido; e distinção entre a percepção (juízo) e a importância (valor) conferida aos distintos sucessos pessoais: a falta de êxitos em uma área sem muita importância para a pessoa não afetaria seu autoconceito no sentido mais amplo

O estudo da influência dos grupos sociais no comportamento do indivíduo é o interesse fundamental dos psicólogos sociais. Mudanças de atitude, preconceitos, liderança, dinâmica de grupo, delinquência, imagem pessoal (postura corporal e social), opinião publicação alguns dos temas que têm sido estudados pela psicologia social. (ALENCAR, 2011)

Bierman, Ralston (1965) mencionaram que a postura está relacionada com a imagem que a pessoa tem de si mesma. Assim, é fundamental desenvolver a consciência do movimento do tronco, pois a imagem corporal é formada por meio da consciência corporal e o desenvolvimento desse aspecto e leva a melhoria dos fatores emocionais.

Segundo Barros (2005) a autoimagem se concretiza por meio do movimento corporal, seja interno ou externo, aparente ou não. Essa visão permite compreender que

toda a expressão advém dos movimentos necessários para se comunicar algo. Logo, a expressão vocal de alguns cantores, por exemplo, estão intimamente implicadas por terem mesmo princípio de formação que é o movimento. Em complementaridade a esse raciocínio, levar-se-á em consideração uma premissa da imagem corporal, que diz respeito à possibilidade de reconfiguração continuamente da autoimagem e do próprio corpo. Isso pode ser conquistado, por meio da observação, da aprendizagem e dos valores socioculturais internalizados nas vicissitudes e percepções táteis, cinestésicas, visuais e auditivas.

A imagem corporal, que cada pessoa faz de si própria, colabora na melhoria da postura. Normalmente, o indivíduo estabelece consciente de seus braços e mãos, menos conscientes de suas pernas (acento quando os pés doem), mas muito poucas pessoas têm consciência de seu tronco, por isso é importante para os problemas de postura, desenvolver consciência dos movimentos do tronco associados a imagem corporal que esta intimamente associada com fatores emocionais e psicológicos que também devem ser melhorados. (KNOPLICH, 2003)

Na postura corporal convergem-se todos os elementos que caracterizam o movimento e também que a postura corporal tem similaridade com imagem corporal. É a resultante de um fenômeno articulatorio entre as distintas partes do corpo, relacionadas ao espaço, como atitude e forma de estar com algo que está de frente à alguma situação. Portanto, é uma reação de responder frente a algo, onde está implicado algo a mais que uma forma, e sim toda uma história do sujeito posto em cena, e através dessa postura, a atitude do sujeito forma sua própria postura corporal. (BANKOFF, 1994).

A partir dessas conjecturas compreende-se que todo movimento corporal é expressão, porém nem sempre é decodificada ou estabelece sentido para o interlocutor. Embora possa produzir sentido para si mesmo. Há nessa proposição uma convicção de que toda expressão tem efeito na imagem corporal. Portanto, toda nova percepção das expressões produzirá alteração na autoimagem. Por outro lado, o comprometimento ou problemas na execução de movimentos corporais podem gerar transtornos de ordem motora, cognitiva e perceptual através do ambiente que o indivíduo está incluso. (PENNA, 1990)

Desse modo, a imagem corporal permite ao sujeito uma movimentação organizada e coerente com a intenção e com as necessidades, além de imprimir características individuais e circunstâncias realizações em todos os gestos. Mutuamente,

a expressão e a imagem corporal são renovadas constantemente, por meio das novas possibilidades de movimentos e posturas corporais. (TURTELLI, TAVARES, 2008)

### **3METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de bibliografia descritivo-comparativa, pois se propõe analisar a relação do ser humano com o meio que esta incluído observando se sua postura corporal pode sofrer interferências significativas alterando a qualidade de vida e bem estar sobre contexto da psicologia e dacinésiologia segundo artigos e bibliografias atuais e antigos.

### **4 RESULTADOS**

Analisando o aspecto do individuo incluso em um determinado ambiente pode-se confirmar que existe interferências posturais com a relação ambiente/mentais através das citações de Alencar (2001) e do abrangente ponto de Clarkson (1999) que descreve que uma postura alerta e ativa, que é resultado de uma atividade mental sobre o corpo, promovendo assim o equilíbrio e a estabilização do corpo e da mente, tendo em vista sua afirmação similar as dos outros autores em questão onde a concepção de postura engloba também as noções de comportamento (atitude de briga ou fuga) o que se relaciona diretamente postura com fatores psicológicos de acordo com Gaiarsa (1996).

Pelo ponto de vista Ambiente/Corpo físico Turtelli, Tavares (2008) demonstra que sim, o corpo incluso no meio adota padrões de movimentos diferentes de acordo com a situação que se inclui, o que corresponde similarmente também a ideia de que a maneira como nos expressamos influenciada pelo meio pode alterar nosso modo de se locomover e de se posicionar no ambiente, afetando positivamente ou negativamente na postura corporal com diz o autor Penna (1990). Discorrendo também sobre a relação Ambiente/Emoções, Reich (1991) diz que fatores emocionais podem atuar no corpo produzindo tensões musculares excessivas provocando assim uma mudança postural inadequada. Reich (1979) cita também: o corpo e a postura são um espelho revelador de emoções, como se o traço emocional ficasse gravado, organicamente, na pessoa. Já Gaiarsa (1976) cita que não existe uma postura definida. Segundo ele, a postura deve exprimir todas as influências emocionais como atitudes expressivas que causam espasmo muscular inconsciente e influenciam na atitude postural.

## 5 DISCUSSÃO

Existe uma grande relação sobre o conceito, ou definição, de postura corporal que tramita entre os vários autores em questão. Com isso percebem-se pontos de vista que independente do modelo em análise citam os seguintes fatores e autores: Shumway, Woollacott (2001) diz a respeito do alinhamento corporal e equilíbrio muscular; Bankoff (1994) demonstra que na postura corporal convergem-se todos os elementos que caracterizam os movimentos implicados aos fatores anatomo-funcionais, socioambientais e psicoemotivos; Asmussen (1953) conceituou a postura corporal como o resultado da integração de vários reflexos: mio tático, labiríntico, visual, epitelia. Foram acrescentados ainda fatores psicológicos, as influências do sistema endócrino e autônomo da ação muscular, porém segundo Tucker (1960), a postura corporal é uma atitude mental sobre o corpo promovendo assim o equilíbrio momentâneo, evidenciado o fato de que existem muitas interferências posturais relativas ao meio social no âmbito psicológico.

O estudo da psicologia e postura corporal mostra a influência dos grupos sociais no comportamento do indivíduo e é o interesse fundamental dos psicólogos sociais, de acordo com Alencar (2011), que aborda sobre mudanças de atitude, preconceitos, liderança, dinâmica de grupo, delinquência, imagem pessoal (postura corporal e social), com alguns dos temas que têm sido estudados pela psicologia social referente às mudanças físicas, cognitivas e mentais do ser humano.

Assim como Washburn (1960); Gaiarsa (1998); Bronstein (1996); Feldenkrais (1999); Briguetti (1993); Silva; Bankoff (1986) a postura corporal é um equilíbrio dinâmico somático, onde se estabelecem relações com o meio em que se vive, ela é o resultado da relação do indivíduo com seu meio, com a sociedade em que vive junto à abrangência cultural (costumes) envolvida em seu meio. Há comprovações claras a respeito da postura corporal e meio social junto à psicologia, fica evidente que cabe ao profissional se ater às demandas sociais e psicológicas de seus alunos/atletas, a fim de proporcionar ao mesmo a diminuição táctica dos traços de dores estresses físicos e cognitivos. Para se ater a isso, o profissional necessita de conhecimento a respeito de toda a rotina de seu cliente, para que o vínculo de afeto facilite a formação do mesmo

dentro do cenário da correção postural e com isso o bem estar seja elevado independente do meio ou comportamento do indivíduo.

Torna-se evidente o quanto o ambiente quanto o comportamento social inerente ao mesmo pode ser de grande influência para uma postura saudável em âmbito global, Kendall, F., MC Creary, (2003) mostram uma perspectiva diferenciada e positiva para uma nova abrangência da área da educação física, que é baseada na análise do indivíduo sobre o meio em que vive e suas possíveis conjecturas negativas em relação postura em vista de uma sociedade profissional não ligada e atenta as questões posturais. Bankoff (1994) discorre também sobre o fato de que se um trabalho preventivo não for feito corretamente proporcionando autonomia ao indivíduo de nada adianta o reconhecimento de uma postura defeituosa, ainda incluso no meio social, ela pode manter-se a mesma ou adquirir mais padrões disfuncionais.

Segundo Massara (1986), na postura corporal convergem todos os elementos que caracterizam o movimento. A postura não é somente a expressão mecânica do equilíbrio corpóreo, mas é a expressão somática da personalidade, a manifestação da unidade psicofísica do ser. Partindo desse princípio, não basta haver uma intervenção cinésiológica corretiva, mas devem-se levar em consideração os fatores de ordem psicofísico e sócio ambientais é necessário que o indivíduo desenvolva uma consciência da postura, através de uma vivência global da mesma, respeitando as possibilidades biomecânicas. O autor recomenda os seguintes exercícios: relaxamento geral, regulação respiratória, percepções das sensações, percepções de contato, movimentos articulares e a percepção do equilíbrio vertical como proposta para melhoria da postura corporal.

## **6 CONCLUSÃO**

Todas as pessoas sofrem interferências do seu ambiente social, uma vez que sofrem a influência das tradicionais fronteiras entre o que cada meio impõem no trabalho, em casa, na escola onde quer que seja. No entanto não existe ainda uma coerência sobre o que é considerada uma postura correta para a raça humana, muito menos entre os autores do estudo em questão. Para Silva (1986) não existe uma postura corporal mais correta para o ser humano, um modelo a ser seguido. Ela é o resultado da relação do indivíduo com seu meio, com a sociedade em que vive assim não determinado um padrão adequado a todos, mais sim as atividades em que os indivíduos estão inclusos.

Da mesma forma, Reich (1991) cita fatores emocionais (comportamento) que agem contraindo excessivamente os músculos esqueléticos, via sistema nervoso autônomo, produzindo a “couraça muscular”, essa contração muscular excessiva, que causa toda a complexa “induração” ou *triggerpoints* (pontos tensão muscular) produzindo estímulos dolorosos, que por sua vez produzem posturas antálgicas inadequadas.

Conclui-se que há comprovações abrangentes na literatura sobre a postura corporal ser diretamente influenciada pelo ambiente onde os indivíduos se incluem e o seu comportamento inerente ao meio, porém não são específicas o bastante para demonstrar o que é uma postura ideal para o ser humano, o que mostra grande carência de conteúdo nesse aspecto. O estudo e autores analisados mostram que existe uma relação direta entre fatores emocionais, comportamento e ambiente na interferência da postura corporal. Esta relação pode ou não gerar um posicionamento corporal possivelmente inadequado e padrões muscularmente desequilibrados na postura corporal, tendo por consequência dores ou alterações também da imagem corporal (como nos vemos através da estética corporal perante a sociedade). Mesmo com tamanha abordagem, fazem-se necessários estudos além do realizado para que novas propostas sejam observadas, e novas análises sejam realizadas a fim de clarear ainda mais o estudo em questão.

***BODY POSTURE: interference of the environment on the individual in the physical, mental and emotional.***

#### ***ABSTRACT***

*This paper presents a survey with subsequent analysis of the interference of the social environment from the look of physical education and psychology, according to the vision of teachers / coaches and scope of psychologists health promotion and quality of life using methods of social observation and postural corrective activities. The survey was conducted on the basis of past and current quotes on the subject in question, where authors and teachers discuss about the interference of the social environment in body posture, and to report whether or not there losses on possible postural imbalances. The good quality of life and well-being in this aspect considered unique, since all the aging aspect, are susceptible to postural problems. It was observed that individuals included in certain social environments are susceptible to change in posture by the aspects: cultural, physical and psychological demonstrating certain postural disorders and characteristics similar to the standard included; It can cause discomfort. At the end of the study, it is possible to have an answer new views of how to deal with the formation of the individual within the social context showing the interference of the environment on the individual on the physical, mental and emotional aspects related to body posture.*

**KEYWORDS:** *Body posture; Social environment; Physical education.*

## REFERÊNCIAS

- ASMUSSEN, E. *On the nervarous regulation of posture.* *FielpBullelion*, v.23, n. 2-3, 1953.
- ALENCAR, E. **Psicologia: Introdução aos princípios básicos do comportamento.** 17.ed, Petrópolis, Voes, 2011.p. 45-46.
- BANKOFF, A.D.P. Alterações morfológicas do sistema locomotor decorrente de hábitos posturais associados ao sedentarismo. In: Simpósio de Ciências do Esporte. 1994. São Paulo. **Anais...** São Paulo, 96, 1994.
- BARROS, D. **Imagem corporal:** a descoberta de si mesmo. *Ver. Hist. Ciênc.Saúde*, 2005, n.12, p.47-54.
- BIERRMAN, W, RALSTRON, H. *Eletromyographic study during passive and active flexion and extension of knee of the normal human subjects.* *Arch.Phys.Med*, V.46, 1965.
- BRIGUETTI, W. **Avaliação postural em escolares nas redes estadual e particular de ensino de primeiro grau.** Campinas, 1993. Dissertação (mestrado)-Faculdade de educação Física, UNICAMP, 1993.
- BRITO JR. CA. **Alterações posturais.** In: Lianza S. *Medicina de reabilitação.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1995.
- BRONSTEIN, M.D. Exercício Físico e Obesidade. **Revista da Sociedade de Cardiologia do estado de São Paulo**, v.6, n.1, 1996.
- CLARKSON H.M—*Muscle skeletal assensment: Joint Range of Motion And Manual.* *MuscleStrenght Philadelphia Lippincott, Willians E Wilkins, 1999.*
- FELDENKRAIS; M. *Bodyandmaturebehavoieur*, New York, Routledge, 1999.
- FRACAROLLI, J.L. **Biomecânica:** análise dos movimentos, Rio de Janeiro: cultura médica, 1981.
- GAIARSA, J A .**A estatua e a bailarina.** São Paulo, ícone, 1998.
- \_\_\_\_\_. **A estátua e a bailarina.** São Paulo: Brasiliense, 1976.
- GOÑI, E.; FERNÁNDEZ, A. *El autoconcepto.* In: GRANDMONTAGNE, A. G. (Coord.). *El autoconcepto físico.* Madrid: Ediciones Pirámide, 2009.

- KENDALL, F. MC CREARY, E. **Músculos: provas e funções**. V.5, p96-97 São Paulo: Manole, 2003.
- KENDALL, F. MC CREARY, E. **Músculos: Provas e funções**. São Paulo: Manole, 1987.
- KNOPLICH, Jose, **Enfermidades da coluna vertebral**, São Paulo, 3ª edição, 2003
- MASSARA, G., BANKOFF, A.D.P., STEFANO, M. *Sreening anti paraformico in âmbito scolasticos utre livelli*. Instituto Superiore Stataledi Ed. Fisica, 1990.
- MASSARA, G. *Alterazione Morfologichedelletas evolutiva*. Chinesionoloia Scientifica, V.4, n.4, p25-29, 1986.
- MIRANDA, R. **Avaliação postural em mulheres com dor pélvica crônica** [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade Federal de São Paulo; 2007.
- MORO, A. E. *Postura normal y defectuosa*. **Revista Stadiim Education Phvsigueet Sport**. v.7, n.37, p.42-47, 1973.
- PENNA, L. **Imagem corporal: uma revisão seletiva da Literatura**. Psicol. USP. 1990, N.1, v.2, p. 167-174.
- RASCH, P.T. Burke, R.K. **Cinésilogia e anatomia aplicada**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1977.
- REICH, W. **Fundação do Orgasmo**. S-PAULO, Brasiliense, 1991.
- \_\_\_\_\_. **Análise do caráter**. Lisboa: Dom quixote, 1979.
- SILVA, J.B.F., BANKOFF, A.D.P. *Postura corporal – um difícil problema de adaptação para o homem*. In: Reunião da SBPC, 1986, Brasília., **Anais...** Brasília.: 89, 1986.
- SHUMWAY-COOK, A. WOOLLACOTT, MH. **Motor control: theory and practical applications**. Maryland: Lippincott Williams and Wilkins; 2001.
- TURTELLI, Larissa S.; TAVARES, Maria da C.G.C.F **Movimento humano em uma perspectiva psicossomática: estudos de Judith Kestenberg**. Rev. Pisc.: Teor e Pesqu., 2008, n.24, v.2, p.217-224.
- TUCKER, W.E. **Active alert posture**. London: Livingstone, 1960.
- WASHBURN, F.L- **The analysis of primate evolution with particular reference to the origino f man**. Symp. Quant. Biol 15:67, 1960.