



Título

FLEXIBILIDADE E COLUNA LOMBAR

Autor(es)

- 1 - ALYSSON CARLOS RIBEIRO GOMES
- 2 - ANTONIO CARLOS DOS SANTOS MAYDANA
- 3 - DANIEL RODRIGUES
- 4 - ALESSANDRO FERREIRA
- 5 - JEZIEL COLONHESI NEVES
- 6 - LILIAN KEILA BARAZETTI

Descrição do(s) Autor(es)

- 1 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 2 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 3 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 4 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 5 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 6 - DOCENTE UNOPAR

Resumo

A posição pibede do ser humano exige que a coluna lombar fique exposta a vários movimentos a todo o momento, logo, se os indivíduos tiverem uma boa postura corporal, praticarem exercícios físicos e tiverem uma maior flexibilidade, já estarão se prevenindo de dores nesta região e também fará com o que ocorra uma diminuição do stress dos discos vertebrais. Este trabalho tem como objetivo descrever quais as vantagens de ter uma maior flexibilidade que consequentemente manterá a coluna lombar mais resistente às atividades do cotidiano. Como fonte de informações para este estudo foi elaborada uma pesquisa bibliográfica, a qual obteve-se que flexibilidade define-se como sendo a máxima amplitude de movimento tanto em uma quanto em varias articulações, sendo que estas se lesionem. Os exercícios de alongamento têm o intuito de manter ou desenvolver a flexibilidade, a qual, tem importância fundamental para facilitar os movimentos nas diversas atividades profissionais e diárias. Os resultados encontrados foram que pessoas que se exercitam não apresentam índices de dores na coluna vertebral. Conclui-se que a flexibilidade deve ser bem trabalhada para que ocorra melhora no corpo humano, e que o qual, suporte com mais vigor em diferentes atividades.