

| Sumário

CAPÍTULO 1 POSTURA E SEUS CONTEXTOS	21
1.1 Postura e a prática de exercícios nos programas de fitness e esporte	27
Referências	29
CAPÍTULO 2 MÉTODO <i>PORTLAND STATE UNIVERSITY</i> (PSU)	31
2.1 Descrição do Método <i>Portland State University</i> (PSU)	35
2.1.1 Critérios para avaliação postural utilizando o Método PSU	37
2.2 Análise do Método PSU utilizando a biofotogrametria	40
2.3 Avaliar a postura para prescrever exercícios corporais com eficiência	43
2.4 Avaliação e análise da postura adotando a abordagem biopsicossocial	44
Referências	48
Anexos Método <i>Portland State University</i> (PSU) – Vista dorsal	49
Método <i>Portland State University</i> (PSU) – Vista lateral	51
CAPÍTULO 3 SIMETRIA HUMANA	53
3.1 Simetria e sua importância para a qualidade do movimento humano	54
Referências	59
CAPÍTULO 4 ALTERAÇÕES POSTURAIS	61
4.1 Mecanismo das alterações posturais e suas consequências para a saúde e o rendimento esportivo	62
4.2 Tipos de alterações posturais e possíveis implicações musculoesqueléticas	65
4.2.1 Região da Cabeça e do Pescoço (RCP)	65
4.2.2 Região da Coluna Dorsal e Lombar (RCDL)	65
4.2.3 Região de Abdômen e Quadril (RAQ)	66
4.2.4 Região de Membros Inferiores (RMI)	66
Referências	68

**CAPÍTULO 5 | ORGANIZAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS CORPORAIS
PARA PREVENÇÃO, CORREÇÃO POSTURAL E COMPENSAÇÃO 69**

5.1 | Capacidades motoras para prescrição de exercícios corporais70

5.2 | Estruturação da prescrição de exercícios corporais para aplicação e obtenção de resultados efetivos71

5.3 | Prescrição de exercícios corporais para membros superiores74

5.4 | Prescrição de exercícios corporais para membros inferiores89

Referências97