

DESENVOLVIMENTO DE CARTILHA EDUCATIVA DE ORIENTAÇÕES PARA AUTO POSTURAS DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL

*DEVELOPMENT OF AN EDUCATIONAL GUIDELINES FOR SELF-POSTURE IN
GLOBAL POSTURAL RE-EDUCATION*

*DESARROLLO DE UNA GUÍA EDUCATIVA PARA LA AUTOPOSTURA EN LA
REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL*

*ÉLABORATION DE LIGNES DIRECTRICES PÉDAGOGIQUES POUR LA
POSTURE DANS LE CADRE DE LA RÉÉDUCATION POSTURALE MONDIALE*

Matheus Bernardo Meireles

Allex Junior Holanda Ribeiro

Resumo simples

A Reeducação Postural Global (RPG), uma técnica fisioterapêutica estabelecida, atua no reequilíbrio biomecânico e no alinhamento postural, por meio do alongamento simultâneo e progressivo das cadeias musculares. Essa abordagem visa não apenas corrigir desvios posturais, mas também tratar a origem das disfunções musculoesqueléticas, promovendo a saúde e o bem-estar do indivíduo. A prática domiciliar, facilitada pelas autoposturas, representa um componente crucial para a sustentabilidade dos resultados terapêuticos. As autoposturas são adaptações simplificadas das posturas clássicas de RPG, permitindo que o paciente realize exercícios de forma autônoma e segura, complementando a intervenção clínica. Este trabalho objetivou a criação de uma cartilha educativa, uma tecnologia leve e acessível, para orientar a execução de autoposturas. A cartilha, intitulada "Orientações para autoposturas de Reeducação Postural Global", descreve e detalha quatro posições fundamentais do método: "Rã" no chão com braços abertos, em pé contra a parede, sentado com pernas estendidas e posição de "gato". Para cada postura, são explicitados os objetivos, os benefícios terapêuticos e as precauções necessárias para a sua execução segura e eficaz. O percurso metodológico para a elaboração do material seguiu uma sequência simples. Inicialmente, foi realizado um levantamento bibliográfico abrangente, consultando artigos e publicações científicas datadas entre 2015 e 2025. A pesquisa utilizou os descritores: Reeducação Postural Global, Auto posturas, Fisioterapia e Postura. Com base nesse embasamento teórico, a cartilha foi desenvolvida em uma plataforma online, revisada e formatada para impressão, garantindo clareza e precisão das informações. A literatura científica corrobora a importância da prática

regular dessas posturas, destacando seus efeitos benéficos na melhora do alinhamento postural, no aumento da flexibilidade, na redução da sintomatologia musculoesquelética e no desenvolvimento da consciência corporal. A adoção dessas práticas contribui também para a prevenção de lesões. Portanto, as autoposturas de RPG são uma ferramenta valiosa para a educação em saúde e a promoção do autocuidado, desde que sejam sempre orientadas e supervisionadas por um profissional de fisioterapia.

Palavras-chave: Reeducação Postural Global. Auto posturas. Fisioterapia. Postura.

Abstract

Global Postural Reeducation (RPG), an established physiotherapy technique, works on biomechanical rebalancing and postural alignment through the simultaneous and progressive stretching of muscle chains. This approach aims not only to correct postural deviations but also to treat the origin of musculoskeletal dysfunctions, promoting the health and well-being of the individual. Home practice, facilitated by self-postures, represents a crucial component for the sustainability of therapeutic results. Self-postures are simplified adaptations of classic RPG postures, allowing the patient to perform exercises autonomously and safely, complementing clinical intervention. This work aimed to create an educational booklet, a lightweight and accessible technology, to guide the execution of self-postures. The booklet, entitled "Guidelines for Self-Postures of Global Postural Reeducation," describes and details four fundamental positions of the method: "Frog" on the floor with arms open, standing against the wall, sitting with legs extended, and "cat" position. For each posture, the objectives, therapeutic benefits, and necessary precautions for its safe and effective execution are explained. The methodological approach for developing the material followed a simple sequence. Initially, a comprehensive bibliographic survey was conducted, consulting articles and scientific publications dated between 2015 and 2025. The research used the descriptors: Global Postural Reeducation, Self-postures, Physiotherapy, and Posture. Based on this theoretical foundation, the booklet was developed on an online platform, reviewed, and formatted for printing, ensuring clarity and accuracy of information. The scientific literature corroborates the importance of the regular practice of these postures, highlighting their beneficial effects on improving postural alignment, increasing flexibility, reducing musculoskeletal symptoms, and developing body awareness. The adoption of these practices also contributes to the prevention of injuries. Therefore, RPG self-postures are a valuable tool for health education and the promotion of self-care, provided they are always guided and supervised by a physiotherapy professional.

Keywords: Global Postural Reeducation. Self-postures. Physiotherapy. Posture.

Resumen

La Reeducción Postural Global (RPG), una técnica fisioterapéutica consolidada, trabaja en el reequilibrio biomecánico y la alineación postural mediante el estiramiento simultáneo y progresivo de las cadenas musculares. Este enfoque no solo busca corregir las desviaciones posturales, sino también tratar el origen de las disfunciones

musculoesqueléticas, promoviendo la salud y el bienestar del individuo. La práctica en casa, facilitada por las autoposturas, es crucial para la sostenibilidad de los resultados terapéuticos. Las autoposturas son adaptaciones simplificadas de las posturas clásicas de RPG, que permiten al paciente realizar ejercicios de forma autónoma y segura, complementando así la intervención clínica. Este trabajo tuvo como objetivo crear un folleto educativo, una tecnología ligera y accesible, para guiar la ejecución de las autoposturas. El folleto, titulado "Guías para las Autoposturas de Reeducción Postural Global", describe y detalla cuatro posiciones fundamentales del método: "Rana" en el suelo con los brazos abiertos, de pie contra la pared, sentado con las piernas extendidas y "gato". Para cada postura, se explican los objetivos, los beneficios terapéuticos y las precauciones necesarias para su ejecución segura y eficaz. El enfoque metodológico para el desarrollo del material siguió una secuencia simple. Inicialmente, se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva, consultando artículos y publicaciones científicas fechadas entre 2015 y 2025. La investigación utilizó los descriptores: Reeducción Postural Global, Autoposturas, Fisioterapia y Postura. Con base en esta base teórica, el folleto se desarrolló en una plataforma en línea, se revisó y se formateó para su impresión, asegurando la claridad y precisión de la información. La literatura científica corrobora la importancia de la práctica regular de estas posturas, destacando sus efectos beneficiosos para mejorar la alineación postural, aumentar la flexibilidad, reducir los síntomas musculoesqueléticos y desarrollar la conciencia corporal. La adopción de estas prácticas también contribuye a la prevención de lesiones. Por lo tanto, las autoposturas RPG son una valiosa herramienta para la educación para la salud y la promoción del autocuidado, siempre que estén guiadas y supervisadas por un profesional de la fisioterapia.

Palabras clave: Reeducción Postural Global. Autoposturas. Fisioterapia. Postura.

Resumé

La Rééducation Posturale Globale (RPG), une technique de physiothérapie reconnue, agit sur le rééquilibrage biomécanique et l'alignement postural par l'étirement simultané et progressif des chaînes musculaires. Cette approche vise non seulement à corriger les déviations posturales, mais aussi à traiter l'origine des dysfonctions musculo-squelettiques, favorisant ainsi la santé et le bien-être de la personne. La pratique à domicile, facilitée par les auto-postures, est essentielle à la pérennité des résultats thérapeutiques. Les auto-postures sont des adaptations simplifiées des postures classiques de la RPG, permettant au patient de réaliser les exercices de manière autonome et sécurisée, en complément de l'intervention clinique. Ce travail a permis de créer un livret pédagogique, un outil léger et accessible, pour guider la réalisation des auto-postures. Ce livret, intitulé « Guide des auto-postures de la Rééducation Posturale Globale », décrit et détaille quatre positions fondamentales de la méthode : la « grenouille » au sol, bras ouverts ; debout contre un mur ; assise jambes tendues ; et la « position du chat ». Pour chaque posture, les objectifs, les bienfaits thérapeutiques et les précautions nécessaires à sa réalisation sûre et efficace sont expliqués. L'approche méthodologique adoptée pour l'élaboration du matériel a suivi une séquence simple.

Dans un premier temps, une étude bibliographique exhaustive a été menée, consultant articles et publications scientifiques parus entre 2015 et 2025. La recherche s'est appuyée sur les descripteurs suivants : Rééducation Posturale Globale, Auto-postures, Physiothérapie et Posture. Sur la base de ce cadre théorique, le livret a été conçu sur une plateforme en ligne, relu et mis en page pour l'impression, afin de garantir la clarté et l'exactitude des informations. La littérature scientifique confirme l'importance de la pratique régulière de ces postures, soulignant leurs effets bénéfiques sur l'amélioration de l'alignement postural, l'augmentation de la flexibilité, la réduction des symptômes musculo-squelettiques et le développement de la conscience corporelle. L'adoption de ces pratiques contribue également à la prévention des blessures. Par conséquent, les auto-postures de la Rééducation Posturale Globale constituent un outil précieux pour l'éducation à la santé et la promotion de l'autonomie, à condition d'être systématiquement encadrées et supervisées par un professionnel de la physiothérapie.

Mots-clés: Rééducation posturale globale. Auto-postures. Physiothérapie. Posture.

Referências Bibliográficas

KITCHEN, S. **Eletroterapia**: prática baseada em evidências. 11. ed. Barueri: Manole, 2003.

ROCKWOOD, C. A.; GREEN, D. P. **Fraturas em adultos**. 8. ed. Barueri: Manole, 2016.

Editorial

Editor-chefe:

Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
Centro Universitário Fanor Wyden
vicente.augusto@wyden.edu.br

Editoras responsáveis:

Lenismar Sá Cavalcante
Centro Universitário Fanor Wyden
lenismar.cavalcante@professores.unifanor.edu.br

Anairtes Martins de Melo
Centro Universitário Fanor Wyden
anairtes.melo@professores.unifanor.edu.br

Autor(es):

Matheus Bernardo Meireles
Centro Universitário Fanor Wyden
202103131654@alunos.unifanor.edu.br

Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Allex Junior Holanda Ribeiro
Centro Universitário Fanor Wyden
allex.ribeiro@unifanor.edu.br

Contribuição: *Investigação, orientação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Submetido em: 28.09.2025

Aprovado em: 03.02.2026

Publicado em: 04.02.2026

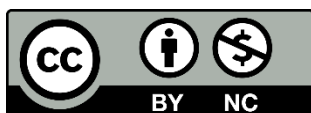
DOI: 10.5281/zenodo.18684788

Financiamento: N/A

Como citar este trabalho:

MEIRELES, Matheus Bernardo; RIBEIRO, Allex Junior Holanda. DESENVOLVIMENTO DE CARTILHA EDUCATIVA DE ORIENTAÇÕES PARA AUTO POSTURAS DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL. **Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino**, [S. l.], v. 2, n. Especial, p. 94–98, 2026. DOI: 10.5281/zenodo.18684788. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/jornadacientifica/article/view/1296>. Acesso em: 18 fev. 2026. (ABNT)

Meireles, M. B., & Ribeiro, A. J. H. (2026). DESENVOLVIMENTO DE CARTILHA EDUCATIVA DE ORIENTAÇÕES PARA AUTO POSTURAS DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL. *Duna: Revista Multidisciplinar De Inovação E Práticas De Ensino*, 2(Especial), 94–98. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18684788> (APA)



© 2026 Duna – Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).