

ALTERAÇÕES POSTURAS EM ADULTOS PRATICANTES DE VOLEIBOL DA EQUIPE APROV DE CHAPECÓ

Pesquisador(es): QUEVEDO, Júlia de Gois; TÉO, Jucielly Carla.
Curso: Educação Física
Área: Ciências da Vida

Resumo: O voleibol é um esporte onde vários gestos motores específicos são requeridos de seus praticantes em seus fundamentos. Existe a necessidade de velocidade, força e potência para realizar saltos de bloqueio ou ataque e resistência para jogos de repetidos sets. Todas essas demandas aliadas à frequência e intensidade dos treinamentos podem levar ao surgimento de lesões nos atletas, assim se faz necessário a insistência na adoção de uma postura corporal adequada para manter a saúde dos jovens praticantes de voleibol, prevenir lesões, dores e em últimos casos a incapacidade funcional. A postura é o hábito de posição do corpo de uma pessoa durante uma atividade ou em repouso. A boa postura é aquela que se mantém com o menor esforço, fadiga e permite variados movimentos. Qualquer alteração nos alinhamentos fisiológicos da postura padrão são consideradas alterações posturais e modificam toda a organização do sistema corporal. Devido ao movimento repetitivo dos treinamentos e competições do voleibol, seus praticantes podem apresentar alterações na postura. O objetivo deste estudo foi identificar alterações posturais em adultos praticantes de voleibol da equipe Aprov da cidade de Chapecó. A amostra foi composta por 8 atletas da equipe Aprov com idades $20,56 \pm 3,041$. Foi detectado 8 atletas com anteriorização da cabeça, 5 com cifose torácica, 8 com hiperextensão de joelho e 6 com anteversão pélvica. Após a obtenção dos resultados foram iniciadas sessões de Ginástica Postural, com duração de 40 a 45 minutos, duas vezes por semana, com o intuito de melhorar a postura dos atletas.

Palavras-chave: Avaliação. Postura. Alteração. Voleibol.

E-mails: juliagoisquevedo@gmail.com; jucielly.teo@unoesc.edu.br