

ALTERAÇÕES POSTURAS EM JOVENS PRATICANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA DA EQUIPE INFANTIL DA CIDADE DE CHAPECÓ

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

Resumo: A postura é a posição ocupada no espaço pelo corpo e o arranjo de seus segmentos na realização de uma atividade ou na sustentação do corpo. É considerada adequada quando mantida com o menor esforço e fadiga. O instrumento pelo qual avalia-se a postura é a avaliação postural, que visa detectar alterações posturais por meio da observação das curvaturas da coluna vertebral e dos segmentos no plano sagital e frontal anterior e posterior. As alterações posturais são desvios no alinhamento da postura e provocam alterações no funcionamento de todo o sistema corporal. A postura adequada é importante para a manutenção da saúde, prevenção de lesões e no esporte é imprescindível para o rendimento dos atletas. A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte que demanda flexibilidade, coordenação e equilíbrio, seus gestos esportivos são específicos e são realizados com precisão e perfeição, dessa maneira as atletas passam por treinamento repetitivo, intenso e frequente. O objetivo deste estudo foi detectar alterações posturais em jovens praticantes de GR. A amostra foi composta por dez atletas da categoria infantil da equipe de GR da cidade de Chapecó, com idades $11,14 \pm 0,53$. Foi detectado 9 atletas com anteriorização da cabeça, 9 com ombros protuso horizontal, 5 com retificação torácica, 10 com anteversão pélvica, 9 com hiperextensão de joelho, 7 com rotação interna de joelho e 6 com desabamento do arco do pé. Após a avaliação postural foi iniciado os trabalhos com a Ginástica Postural, duas vezes por semana com duração de 35 a 40 minutos, com a finalidade de melhorar a postura das atletas.

Palavras-chave: Ginástica. Rítmica. Avaliação. Postura. Alteração.

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