

ALTERAÇÕES POSTURAIS EM JOVENS PRATICANTES DE JUDÔ DA EQUIPE ACHA JUDO – ASSOCIAÇÃO CHAPECÓ DE JUDÔ

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

Resumo: O judô é uma arte marcial criada no ano de 1882 que demanda de seus praticantes técnica específica e capacidades físicas como força, flexibilidade, velocidade, coordenação e resistência, sendo a força, velocidade e resistência as mais exigidas em treinamento. O treinamento dos gestos específicos é frequente e repetitivo, dessa forma a morfotipologia de seus atletas pode sofrer alterações, de modo a adequar-se ao ritmo de treinamento. A postura é a atitude adotada pelo conjunto de articulações do corpo de uma pessoa a fim de permitir a estabilidade deste corpo e quando adequada, facilita a eficiência dos movimentos e minimiza estresses e sobrecargas. As alterações posturais são alterações que ocorrem na fisiologia da postura e estas a tornam mais vulnerável à tensões mecânicas e traumas. A adoção de uma postura adequada pode amenizar as alterações e/ou normalizar a postura, o que é imprescindível para o bom rendimento dos atletas no treinamento e por consequência em competições. O objetivo do presente estudo foi identificar alterações em jovens praticantes de judô da equipe Acha Judo – Associação Chapecó de Judô, com idades $17,18 \pm 1,61$. A amostra foi composta por 8 atletas da equipe Acha judô. Foi identificado 5 atletas com ombros protuso horizontal, 6 com cifose torácica, 6 com anteversão pélvica e 4 atletas com joelho varo. A partir da obtenção do resultados, será iniciado o trabalho de Ginástica Postural, 2 X por semana, com o intuito de melhorar a postura dos atletas.

Palavras-chave: Judô. Avaliação. Alteração. Postura. Ginástica Postural.



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