

## ISOSTRETCHING: UMA FERRAMENTA PARA CORREÇÃO POSTURAL DE ATLETAS DA GINÁSTICA RÍTMICA

Pesquisador(es): BORSOI, Eduarda; TEO, Jucielly Carla; LAUX, Rafael Cunha

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A ginástica rítmica é uma modalidade que envolve muitas características motoras, além de um elevado grau de flexibilidade e componente estético, tornando-a dependente de capacidades físicas e postura adequada para a realização correta dos movimentos requeridos pelo desporto. O objetivo do estudo foi aplicar dez sessões de isostretching para a correção postural em atletas de ginástica rítmica feminina da Associação de Ginástica Rítmica de Chapecó-SC (AGIRC). Participaram do estudo 17 atletas com idades entre 8 e 13 anos, que treinam por 3 horas, duas vezes na semana, no período vespertino e competem a nível estadual. A intervenção ocorreu na sala de dança da Unoesc Chapecó, fazendo uso de colchonetes e bolas de borracha, durante duas vezes por semana, com duração de 30 minutos cada sessão. As atletas foram submetidas à realização de exercícios que envolvem a manutenção da postura de alongamento durante uma expiração prolongada, realizando uma contração isométrica da musculatura vertebral profunda. Ao final da intervenção elas efetuaram um auto relato sobre os efeitos oriundos das dez sessões de isostretching. De acordo com o que foi relatado pelas atletas, a intervenção mostrou-se eficaz, corrigindo a postura durante o treinamento, colaborando com a diminuição de dores principalmente na região pélvica e cervical, aumentando a flexibilidade e concentração.

Palavras-chave: Ginastica Rítmica. Isostretching. Ginástica Postural.

E-mails: [duda\\_borsoi@outlook.com](mailto:duda_borsoi@outlook.com)