

GINÁSTICA POSTURAL ALIADA AO TREINAMENTO ESPORTIVO NO VOLEIBOL

Pesquisador(es): SOMENSI, Indianara Vicini. TÊO, Jucielly Carla.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O voleibol é um esporte que exige deslocamentos rápidos aliados a precisão de ataque e defesa, força explosiva de membros superiores e inferiores e flexibilidade para executar as ações durante os treinos e jogos. Em atletas de alto rendimento, cuja a demanda e frequência de treinamento são intensas, podem surgir lesões durante as fases pré competitivas, sendo necessária a adoção de métodos que possibilitem a adequação da postura corporal, flexibilidade e fortalecimento de grupos musculares específicos. A ginástica postural é um método de intervenção eficaz nos esportes, conciliando exercícios de alongamento, fortalecimento e ativação muscular, visando melhorar a postura corporal, corrigir assimetrias, melhorar a flexibilidade e a mobilidade, estabilizar os músculos do core e melhorar a consciência corporal. O objetivo desta intervenção é contribuir para a diminuição de lesões dos atletas e melhorar o desempenho esportivo. O grupo foi composto por 12 atletas do sexo masculino da Associação Pró Volei (APROV) da Cidade de Chapecó, da categoria adulto e infante juvenil, com idade média de $21,68 \pm 4,02$, que praticaram a ginástica postural uma vez por semana, num período de seis semanas, nos meses de maio e junho de 2018.

Palavras-chave: Ginástica Postural. Voleibol. Lesões.

E-mails: indianarasomensi@gmail.com