

AVALIAÇÃO POSTURAL DE ATLETAS DE FUTEBOL

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

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A postura é a atitude adotada pelo conjunto de articulações do corpo em determinado momento, permitindo a estabilidade corporal. Durante a adolescência ocorrem mudanças fisiológicas com variações na postura e na flexibilidade, que quando não são diagnosticadas e corrigidas podem comprometer o desenvolvimento fisiológico normal durante toda a vida. Quando diagnosticadas as alterações nos padrões posturais no período de crescimento da adolescência, se torna mais fácil reverter essas condições e problemas evitando que futuras lesões se instalem permanentemente. Em atletas adolescentes cujo treinamento é intenso e alguns padrões de movimentos são repetidos frequentemente, alterações posturais podem aparecer interligadas a esses fatores e a postura inadequada no decorrer do dia. A avaliação postural se faz importante para mensurar e identificar os desvios observados, principalmente na coluna vertebral, com o intuito de tratar e intervir para estas alterações possam ser tratadas, impedindo que o seu agravamento traga complicações. O objetivo deste estudo foi diagnosticar alterações posturais em atletas de uma categoria de base da Associação Chapecoense de Futebol, foram avaliados 44 atletas com média de idade de 12 ± 1 . Após a avaliação foram indicadas ao grupo que realizassem sessões de Ginástica Postural, uma vez por semana com duração de 45 a 60 min.

Palavras-chave: Futebol. Avaliação Postural. Desvios posturais.

E-mails: indianarasomensi@gmail.com