

AVALIAÇÃO POSTURAL DE ATLETAS DE VOLEIBOL DA APROV-CHAPECÓ

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

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A postura pode ser definida como a posição que o corpo adota no espaço e a relação de suas partes com o centro de gravidade e a postura correta é aquela que se ajusta ao sistema neuromusculoesquelético de cada indivíduo com menor sobrecarga sobre cada uma de suas partes, portanto quando existe um equilíbrio do sistema neuromusculoesquelético pode-se afirmar que há uma boa postura. Para que o indivíduo adote uma boa postura e mantenha os alinhamentos fisiológicos corretos é necessário que exista consciência corporal do mesmo em relação aos movimentos e posições do corpo no espaço. Em atletas cuja demanda de treinamento é intensa, pode-se verificar alterações dos padrões posturais e o objetivo deste estudo foi verificar a existência de desvios posturais em atletas de voleibol da Associação Pró-Volei da cidade de Chapecó - SC (APROV). O grupo foi composto por 12 atletas do sexo masculino com idade média de $21,68 \pm 4,02$. Após a identificação dos desvios nos padrões posturais foram iniciadas sessões de Ginástica Postural com duração de 40 minutos, uma vez por semana durante seis semanas, no período de maio a junho de 2018, com intuito de melhorar e corrigir a postura e a flexibilidade dos atletas.

Palavras-chave: Avaliação Postural. Voleibol. Postura.

E-mails: indianarasomensi@gmail.com