

ALTERAÇÕES POSTURAS EM ATLETAS DE FUTEBOL

Pesquisador(es): FRANZEN, Milaine de Sousa; TEO, Jucielly Carla.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O futebol é uma das modalidades esportivas mais populares no Brasil e que tem maior índice de escolinhas de formação de base. A avaliação e acompanhamento da condição postural proporciona intervenção e controle das mudanças corporais ocasionadas pelo treinamento específico do futebol, em especial durante a adolescência. Os músculos da cintura escapular e cintura pélvica são os principais responsáveis pela manutenção da postura, permitindo diversos movimentos. O funcionamento adequado destes músculos pode prevenir desconfortos, alterações posturais e possíveis lesões. O bom rendimento provém da frequência dos treinos e perfeição nos gestos motores específicos do esporte, o que pode ocasionar alterações posturais, por isto a necessidade de os atletas realizarem uma avaliação postural e preparação adequada à prática esportiva. O objetivo deste estudo foi detectar alterações posturais em atletas de futebol de campo, do sexo masculino, da categoria de base Sub 15 da Associação Chapecoense de Futebol. A amostra foi composta por 15 atletas praticantes de Futebol com idades $14 \pm 0,541$. As principais alterações posturais detectadas foram anteriorização da cabeça, cifose torácica, hiperextensão de joelho e valgismo de joelho. A fim de melhorar a postura, corrigir as alterações detectadas e conseqüentemente melhorar a força da cintura escapular e cintura pélvica foi sugerido aos coordenadores da equipe o trabalho de Ginástica Postural, duas vezes por semana, com duração de 40 a 45 min cada sessão.

Palavras-chave: Avaliação postural. Prevenção. Futebol. Base. Chapecoense.

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