

ALTERAÇÕES NA COLUNA VERTEBRAL EM ATLETAS DE FUTEBOL

Pesquisador(es): GAUER, Rafaela Daniela; FERNANDES, Moacir Roque; MOREIRA, Henrique; TEO, Jucielly; ZANINI, Daniela; ANTES, Danielle Ledur

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O treinamento repetitivo e intenso nos esportes de alto rendimento como no futebol, proporciona hipertrofia muscular e diminuição da flexibilidade, que podem levar a alterações posturais. O objetivo do estudo foi analisar possíveis alterações da coluna vertebral em jovens atletas de futebol. O grupo de estudo foi composto por atletas do sexo masculino das categorias de base sub 12 e 13 de um clube de futebol de Chapecó-SC. Os atletas foram submetidos a uma avaliação postural da coluna vertebral realizada através de registros fotográficos em vista posterior e lateral e demarcação de pontos da coluna vertebral em C1, T7 e L3. Esses realizaram um programa de ginástica postural e de mobilidade duas vezes na semana, com duração de 1 hora, durante 5 meses. Após a intervenção a reavaliação foi realizada com os atletas que apresentaram alterações na coluna na primeira avaliação. A análise dos resultados aconteceu através do software Kinovea. Foram avaliados 45 atletas com média de idade 12,15 (dp 0,57) anos, entre os avaliados 5 atletas, média idade 12 (dp 0,56) anos apresentam alterações na coluna vertebral, escoliose toracó-lombar presente em 2 atletas, hipercifose torácica em 1 atleta e retificação da coluna cervical em 1 atleta, os demais avaliados não apresentaram desvios consideráveis. Após a intervenção ocorreu uma melhora na postura. Conclui-se que um programa de ginástica postural e mobilidade podem contribuir na melhora das alterações posturais da coluna vertebral em atletas de futebol.

Palavras-chave: Desvios Posturais. Coluna Vertebral. Futebol.

E-mails:rafaela_gauer@hotmail.com

