

## ALTERAÇÕES POSTURAS EM JOVENS PRATICANTES DE FUTEBOL

SIRINO, Natali  
TÉO, Jucielly Carla  
ZAWADZKI, Patrick  
Curso: Educação Física

A postura representa a posição global do corpo relacionando seus membros e sua orientação no espaço e, ainda, pode ser considerada o estado de equilíbrio muscular e esquelético que protege as estruturas de suporte do corpo contra lesões e deformidades progressivas. A avaliação postural visa um diagnóstico morfofuncional dos indivíduos por meio de uma análise patobiomecânica, psicocomportamental e orgânica, visando à prevenção e à reabilitação de alterações. No presente estudo teve-se como objetivo detectar as alterações posturais em alunos da Escolinha de Futebol da Associação Chapecoense de Futebol. A amostra foi composta por 32 jovens participantes da Escolinha de Futebol da Associação Chapecoense de Futebol com uma média de idade de  $13,09 \pm 1,3$  anos. Durante a avaliação postural, realizada por uma fisioterapeuta, foram detectadas alterações biomecânicas e posturais nas vistas anterior, posterior e lateral. As alterações foram registradas por meio de uma ficha de avaliação postural e fotografias para registro de testes quali e quantitativos. As alterações morfofuncionais podem ser classificadas em três grupos: padrão postural misto, padrão postural em fechamento e padrão postural em abertura. Os resultados mostraram dois indivíduos com padrão em abertura, quatro indivíduos com padrão misto e 26 com padrão em fechamento. Na tipologia de abertura, a alteração postural mais relevante encontrada foi a hiperextensão dos joelhos. Na tipologia de fechamento, as alterações posturais relevantes foram a hipercifose torácica, a protusão horizontal dos ombros e a anteriorização da cabeça. Sugere-se um tratamento fisioterapêutico, ou um treinamento compensatório, adequado para esses jovens, com a finalidade de corrigir essas alterações detectadas, prevenindo a progressão delas e de lesões desportivas, bem como o surgimento de outras patologias em decorrência dessas alterações. Uma postura equilibrada oferece maior vantagem mecânica na técnica esportiva, mas também prolonga a carreira esportiva porque gera menor desgaste e menor incidência de lesões.

Palavras-chave: Futebol. Avaliação postural. Desvios posturais. Postura. Jovens.

natalisirino@hotmail.com