

## AVALIAÇÃO POSTURAL EM ATLETAS DE ATLETISMO DE ALTA PERFORMANCE

Josenei B. dos Santos, Maurício Dubard, Marcia Dubard, Silmara S. Rodrigues, André Leme, Luiz Fernando da Silva, André J. Xavier, Eleonora D'Orsi, Antônio Renato P. Moro  
Centro de Reabilitação em Ortopedia e Traumatologia – CROT, Bragança Paulista – SP –  
Brasil – jobrs7@yahoo.com.br

**Introdução:** A avaliação postural em atletas de alta performance pode ser considerada como uma excelente estratégia de prevenção para detecção de alterações músculo esqueléticas, pois na maioria das vezes o treinamento pode provocar no corpo humano, devido às especificidades e exigências, alterações tanto benéficas quanto desfavoráveis na constituição física e mental desses atletas. **Objetivo:** Avaliar a postura corporal de atletas de atletismo de alta performance e suas respectivas alterações posturais. **Metodologia:** Participaram da pesquisa 36 atletas, 10 adultos (7 sexo masculino e 3 sexo feminino) com idade média de 25,13 anos ( $\pm 3,68$ ), massa corporal 80,89 ( $\pm 31,73$ ), estatura 1,78 ( $\pm 0,10$ ), anos de estudo 11,13 ( $\pm 1,96$ ) e anos de prática 8,25 ( $\pm 4,59$ ) e 26 adolescentes (16 sexo masculino e 10 sexo feminino), com idade média de 16,88 anos ( $\pm 1,45$ ), massa corporal 68,17 ( $\pm 12,94$ ), estatura 1,76 ( $\pm 0,08$ ), anos de estudo 9,58 ( $\pm 1,53$ ) e anos de prática 2,99 ( $\pm 1,80$ ), que participavam de competições organizadas pela Federação Paulista de Atletismo (FPA), Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) e Federação Internacional de Atletismo (IAAF). Para avaliação da postura corporal utilizou-se o protocolo da *Portland State University – PSU* (1988), que adota como boa postura valor  $\geq 75\%$  para adolescentes e  $\geq 65\%$  para adultos. No que se referiu à aquisição das imagens, utilizou-se uma câmera fotográfica digital e um tripé, para análise das fotos adotou-se recursos de computação gráfica e para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva. **Resultados:** Os resultados identificados relativos à postura corporal foram os seguintes:

Tabela 1 – Avaliação postural dos atletas apresentado em percentual (%) conforme o PSU

Faixa etária	RCP	RCDL	RAQ	RMI	ICP
20 a 30 anos	82 ( $\pm 9,32$ )	86,67 ( $\pm 12,34$ )	91,67 ( $\pm 9,92$ )	91,67 ( $\pm 9,92$ )	83 ( $\pm 7,77$ )
14 a 19 anos	85,54 ( $\pm 8,47$ )	93,85 ( $\pm 7,76$ )	92,31 ( $\pm 8,58$ )	91,79 ( $\pm 8,50$ )	87,33 ( $\pm 8,47$ )

RCP – Região da Cabeça e do Pescoço RCDL – Região da Coluna Dorsal e Lombar RAQ – Região do Abdômen e Quadril RMI – Região de Membros Inferiores ICP – Índice de Correção Postural

**Conclusão:** Apesar da postura corporal destes atletas apresentarem valores acima do estipulado pelo método como bons, percebeu-se que a RCP, em ambas faixas etárias, obteve menor valor e a RCDL apresentou resultados diferentes quando comparado adultos com adolescentes. Com isto, cabe ressaltar a importância da prática de exercícios compensatórios e de consciência corporal antes, durante e após a preparação física, a fim de se evitar alterações posturais futuras, que poderão acarretar em inúmeras lesões e, principalmente, baixo rendimento da performance esportiva.